



Л.И.Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	260	7,69	6,54	33,61	251,33	182
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	497	8,78	12,85	51,97	380,0	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Птица, тушенная в сметанном соусе	123	14,46	13,26	3,61	191,42	318
Соус сметанный	30	0,84	3,00	3,52	44,46	372
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,20	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	823	27,15	28,0	99,74	763,52	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	
Итого за полдник	411	21,50	20,28	96,41	654,31	
Всего за день	1831	92,43	61,53	257,92	1841,83	