

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	250/200	7,17	6,13	10,35	181,73	2,275	93
	Вермишель	20/20	2,08	0,22	0,4	67,4	0	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,69	0	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	175/175	5,08	4,38	8,4	94,5	2,275	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с маслом</u>	30	1,88	4,39	12,44	96,84	0	1
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
	Батон нарезной	24/24	1,8	0,7	12,34	62,88	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,36	2,98	16,4	104,42	1,3	395
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,46	0,48	0,5	8,28	0	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100/100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт: Банан</u>	100	1,5	0,5	21	95	10
Банан		167/100	1,5	0,5	21	96	10	
ОБЕД	<u>Нарезка из свежих помидор</u>	60	0,36	0,12	2,52	11,94	27	49/1
	Помидоры (томаты)	61,8/60	0,36	0,12	2,52	11,94	27	
	Зелень свежая	2,7/1,8	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	250	7,23	7,02	16,75	159,72	20,725	83
	Лук репчатый	10,53/8,77	0,12	0,02	0,72	3,6	0,878	
	Масло подсолнечное	2,28/2,28	0	2,27	0	20,45	0	
	Вода	159,1/159,1	0	0	0	0	0	
	Картофель	151,41/90,9	1,82	0,36	14,82	69,99	18,18	
	Томатная паста. Консервы	2,2/2,2	0,11	0	0,42	2,24	0,99	
	Морковь, красная	11,68/8,77	0,11	0,01	0,61	3,07	0,439	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,7/2,27	0,03	0	0,19	0,93	0,227	
	соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Вода	2,27/2,27	0	0	0	0	0	
	Фарш промышленного производства(говяжий)	35,2/25,91	4,82	4,15	0	56,58	0	
	Яйцо	1,82/1,82	0,23	0,21	0,01	2,85	0	
	ОБЕД	<u>Запеканка картофельная с печенью</u>	160	12,3	6,42	29,73	226,21	46,72

	Лук репчатый	12,61/10,67	0,15	0,02	0,88	4,38	1,067
	Печень говяжья	48,46/48,46	8,68	1,79	2,57	61,55	15,993
	Сухари	2,91/2,91	0,47	0,03	2,04	9,77	0
	Картофель	285,2/148,32	2,97	0,59	24,18	114,21	29,664
	Масло сливочное	1,94/1,94	0,03	1,19	0,03	10,96	0
	Масло сливочное	1,94/1,94	0,03	1,19	0,03	10,96	0
	Масло подсолнечное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	0
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,15	1,84	19,67	0,03 354
	Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0,2	1,12	0,27	12,15	0,03
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,25/2,25	0,24	0,03	1,57	7,52	0
	Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0	0	0	0	0
	Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	0
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	96,34	0,72 394
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0,94	0,05	9,18	41,76	0,72
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
ОБЕД	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	0 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	0
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	20,05	16,74	12,66	280,92	0,54 231
	Пшеничная мука, высшего сорта	15/15	1,62	0,2	10,48	50,1	0
	Творог	109,29/107,1	17,89	9,64	2,14	168,37	0,536
	Яйцо	4,29/4,29	0,54	0,49	0,03	6,74	0
	Масло подсолнечное	6,42/6,42	0	6,41	0	57,72	0
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2 400/1
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,13/20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0	9,32	37,28	2,592 393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	0
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556
	Сахарный песок	9,13/9,13	0	0	9,11	34,59	0
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	0,027
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	59,42	47,62	181,93	1450,27	112,102
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1650	59,42	47,62	181,93	1450,27	112,102
Среднее значение за период		1650	59,42	47,62	181,93	1450,27	112,102
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			16,39	29,55	50,18		