



приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества				Эн. цен. (ккал)			
						Б (3-7 л.) 3г.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1.Каша молочная пшенная с маслом	57		180	150	5.67	4.27	7.8	6.86	32.55	20.48	200.00	145.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16		40/5	30/3/	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	132.00	132.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2		180	150	1.3	0.89	1.4	0.9	14.30	9.30	65.00	55.00
всего завтрак				405	333	9.27	7.46	13.56	12.12	61.47	44.4	397.00	332.00
Завтрак	1.сок	65		100	85	0.6	0.5	0.6	0.5	14.7	10.7	73.30	60.30
всего 2				100	85	0.6	0.5	0.6	0.5	14.7	10.7	73.30	60.30
Завтрак	1.Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	58		180	150	4.1	3.8	9.9	8.4	23.38	19.2	159.00	101.00
	2.Картофельная запеканка с мясом (курица)	59		150	150	12.13	12.13	9.50	9.50	25.70	25.70	237.00	237.00
	3.Соус сметанный	62		15	10	2.64	1.64	4.52	3.52	6.30	5.30	90.60	75.60
	4.Хлеб ржаной	7		50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5.Компот из сухофруктов	63		180	150	1.00	0.80	0	0	20.2	18.2	86.80	81.80
					600	515	22.92	20.47	27.5	23.49	99.69	83.98	720.35
всего обед													
Полдник	1.сдоба	44		60	30	2.59	1.2	3.5	1.7	26.67	13.3	144.10	71.5
	2.чай	64		180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник				240	180	7.81	5.55	8.00	5.45	34.17	19.6	236.10	147.50
Ужин	1.Рагу овощное	60		70	60	9.03	7.54	6.50	5.31	2.87	2.44	112.80	96.00
	2.Хлеб пшеничный	7		40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Компот из фруктов +С	5		200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
Всего ужин				460	390	13.86	10.67	9.79	7.04	53.79	41.47	370.00	284.30
Всего за день				1805	1503	54.46	44.65	59.45	48.60	263.82	200.15	1796.75	1405.50