

С.В.Кудрявцева

ЭН.ЦЕН. (ккал)	
----------------	--

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						энергетическая ценность (ккал)	
					Б (3-7 л.) 3г.	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.) 3г.	У (3-7 л.)	У (2-3г.)	энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 г.)
завтрак	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным	12	150/40	130/40	13.6	11.7	13.7	14.3	63.00	52.3	425.30	382.40
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Какао на молоке	1	180	150	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			421	361	21.57	16.69	22.81	22.68	96.86	76.23	678.90	573.40
Завтрак	1.сок	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
Завтрак												
	1.Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	150	1.74	1.04	4.88	2.93	18.4	17.1	85.00	35.00
	2.Ежики в томатно-сметанном соусе (из мяса)	14	70	50	10.1	6.93	12.4	8.43	14.20	10.15	232.70	201.93
	3.Картофельное пюре	15	150	110	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	138.00	92.00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	64.20
	5.компот	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80
всего обед			700	580	18.77	12.85	25.96	16.66	98.17	76.98	688.80	505.23
Полдник	1.Пирог с повидлом	16	70	50	0.54	0.3	0.25	0.16	4.42	2.76	22.00	13.75
	2. молоко	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	5.76	4.65	4.75	3.91	11.98	9.06	114.00	89.75
Ужин	1.Биточки рыбные	17	70	60	6.09	4.61	4.26	2.45	6.79	5.33	97.00	74.00
	2.Свекольное пюре	51	150	120	0.6	0.5	1.4	1.00	3.3	2.8	28.60	26.40
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
Всего ужин			460	410	9.94	7.3	6.17	3.8	40.51	32.04	268.60	209.10
Всего за день			1931	1651	56.64	42.09	60.29	47.65	262.22	200.01	1820.60	1447.78