

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическ	
					белки	жиры	углеводы		
		<b>ЗАВТРАК</b>							
стр277	110	омлет натуральный	яйцо кур	2шт					
			молоко	50					
			масло сливочное	3					
					10	16,7	1,9	199	
138	15/200	Чай с сахаром	чай	1					
			сахар	15					
					0	0	15	58	
3 стр565	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50					
			масло	10					
					3,9	7,8	24,9	179,1	
стр 625	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16	
			Итого в завтрак:						
						15,1	25,6	53,54	540,26
		<b>ОБЕД</b>							
31.январь	50	Салат из отварного картофеля со свежим огурцом	картофель	44,37					
			огурец свежий	6,87					
			лук репчатый	7,5					
			масло растительное	3,12					
								2,12	3,5
99	250	Суп картофельный с бобовыми	говядина	30					
			картофель	67					
			лук	12					
			морковь	13					
			масло растительное	5					
			горох	20					
								10,88	6,44
83	50/25	Гуляш из мяса отварного	мясо говядина	100					
			масло растительное	5					
			лук репчатый	18					
			мука пшеничная	3					
			томат-паста	3					
					7,74	8,24	6,66	139,56	
271	150	Каша пшенная	пшено	40	5	1,4	26,8	174,3	
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					
			сахар	15					
					0,6	0	31,4	124	
45	Кондитерские	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2		
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед			34,00	22,07	163,50	1015,53	
		Итого в день:			49,10	47,67	217,04	1555,79	