

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углеводы	
		ЗАВТРАК						
стр246	200	Каша манная молочная	крупа манная	30				
			молоко	100				
			сахар	5				
			масло слив	5				
						6,2	8,05	31,09
1 шт	Яйцо отварное	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
699	200	напиток яблочный	яблоки свежие	25				
			сахар	24				
					0,1	0	26,4	102
3	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50				
			масло	10				
					3,71	7,8	20,99	184,21
100	Йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
	Итого в завтрак:				20,11	21,95	87,28	641,23
	ОБЕД							
31	50	Салат из свежей капусты	капуста свежая	65,62				
			кукуруза консервированная	13,75				
			лук репчатый	3,75				
			масло растительное	3,12				
			сахар	3,12				
					0,8	3,35	5,95	53,5
76	10/10/250	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30				
			картофель	100				
			лук	6				
			морковь	13				
			крупа перловая	5				
			масло раст	5				
			огурцы соленые	17				
			сметана	10				
					7,23	8,34	17,57	170,7
101	100	Тефтеля мясная	мясо говядина	100				
			хлеб пшеничный	10				
			лук репчатый	27				
					12,72	11,52	12,8	208,8
271	150	Макароньы отварные	макароньы	52	5,46	0,47	39,48	174,3
332	200	Кисель	кисель	24				
			сахар	10				
					0	0	30,6	118
100	йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
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:			37,07	26,00	153,86	972,80
		Итого в день:			57,18	47,95	241,14	1614,03