

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химическая ценность)			Энергетическая ценность ккал
					(г)	белки	жиры	
		ЗАВТРАК						
115	160	Омлет с колбасой	яйцо	2 шт				
			молоко	50				
			колбаса	40				
			масло слив	3				
					15,2	21,2	4,4	277,4
138	200	Чай с молоком	чай	1				
			сахар	15				
			молоко	80				
					2,69	2,55	13,25	87,25
3	50/10/15	Хлеб с маслом и сыром	хлеб	50				
			масло	10				
			сыр	15				
					7,33	5,14	24,9	170
114	100	йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70
		итого:			30,22	30,39	51,05	604,65
		ОБЕД						
5	50	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	41,87				
			лук	6,25				
			масло растительное	4,37				
					0,45	3,69	1,94	42,5
124	10/10/250	Щи из свежей капусты со сметаной	мясо говядины	30				
			капуста свежая	63				
			картофель	40				
			морковь	13				
			лук репчатый	12				
			масло растительное	5				
			томатная паста	2,5				
			сметана	10				
					6,98	7,14	10,32	136,2
451	100	Котлета мясная	мясо говядина	100				
			хлеб пшен	10				
			вода	15				
					12,72	11,52	12,8	208,8
271	150	Макароны отварные	макароны	52	5,46	0,47	39,48	174,3
229	50	Соус томатный основной	мука	3				
			томат-пюре	3				
			масло раст.	5				
					0,71	5,07	4,25	64,55
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20				
			сахар	15				
					0,6	0	31,4	124
619	200	мандарины	мандарины	200	1,6	0,4	15	76
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:			34,38	29,11	154,15	1003,85
		Итого в день:			64,60	59,50	205,20	1608,50