

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углевод	
сборник 2004г Лапшина В.Т		ЗАВТРАК						
160	250	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко	125				
			макаронные изд.	20				
			масло слив.	2				
			сахар	2				
					7	7,9	24,7	141
548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16
395	200	напиток лимонный	лимонн свеж	16				
			сахар	24				
							0,1	0
3	10/15/50	Хлеб пшеничный	хлеб 1 с.	50	3,7	1,7	20,93	107,21
		с маслом и сыром	масло	10	0,01	3,3	0,06	77
			сыр	15	3,8	3,8	4,85	60
		итого:			15,81	17,8	86,48	582,37
		ОБЕД						
565	50	Огурец свежий	огурец	51				
					0,75	2,05	1,85	29,37
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30				
			свекла	50				
			капуста	25				
			картофель	27				
			лук репчатый	12				
			морковь	13				
			масло растительное	5				
			сметана	10				
			сахар	3				
			томат	8				
					10,1	8,6	13,4	172,6
104	100	Котлета рыбная с соусом	сельдь+минтай	155				
			лук репчатый	12				
			хлеб	22				
			масло растит.	3				
					14,9	4,1	11,2	148,9
206	150	Картофельное пюре	картофель	226				
			молоко	24				
			масло сливочное	5				
						4,2	11	29
229	50	Соус томатный основной	мука	3				
			томат-пюре	3				
			масло растительное	5				
						0,42	5,03	2,59
250	200	Компот из с/ф	сухофрукты	20				
			сахар	15				
						0,6	0	31,4
	45	кондитерские изделия	кондитерские изделия	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 на обед:			38,63	27,13	128,55	903,47
		Итого в день:			54,44	44,93	215,03	1485,84