


Неделя 2, день 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Завтрак 1 173\7	Каша молочная гречневая	230	8,43	11	75,5	
377\36	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
89	Сырок творожный	50	10,6	11,3	36	288,1
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	550	25,6	39,02	169,6	1038,5
Завтрак 2 389	Сок	200	1	0,2	20,20	92
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	250	7,2	2,4	62,8	310,4
Обед						
76	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	174
101\22	Суп картофельный с крупой	250	3,97	4,7	12,11	90,75
284\57	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	18,2	12	24,5	289
349	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	800	45	18,7	117,4	880
Полдник						
410	Ватрушка	150	18,44	10,96	58,36	404
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Итого:	350	27,34	14,02	84,4	462
Ужин 1						
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159
202	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110
338	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49
	Итого:	640	23,46	10,74	81,26	598,8
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	106
	Итого за день:	2790	134,4	89,9	523,5	3395,7

Продукты не содержат ГМО

м/с  Чередылина Г.И.