

3 день среда, неделя 1-я

| Прием пищи        | Наименование блюд                         | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------------|------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                   |                                           |            | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| День 1<br>Завтрак | Кулеш рисовый молочный                    | 180        | 5,2                  | 7,32  | 32,4   | 208,43                         | 8           |
|                   | Какао с молоком                           | 200        | 3,3                  | 2,9   | 13,8   | 94                             | 22          |
|                   | Бутерброд с сыром                         | 30*10      | 6,9                  | 9     | 10     | 149                            | 6           |
| Второй завтрак    | Сок                                       | 100        | 0,300                |       | 13,800 | 54,000                         | 105         |
| Обед              | Зеленый горошек                           | 60         | 1,7                  | 2,1   | 21     | 40                             | 157         |
|                   | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200        | 1,81                 | 4,91  | 12,74  | 102,5                          | 57          |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                | 100        | 8,550                | 7,800 | 37,000 | 253,000                        | 202         |
|                   | Печень по-строгановски                    | 90         | 19,500               | 9,400 | 7,600  | 193,000                        | 356         |
|                   | Хлеб ржаной                               | 40         | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136                            | 1           |
|                   | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,48                 | 0     | 23,8   | 90                             | 29          |
| Полдник           | Чай с сахаром                             | 200        | 0,200                | 0,100 | 9,300  | 38,000                         | 457         |
|                   | Пряник                                    | 40         | 1,770                | 1,410 | 22,500 | 109,800                        | 581         |
|                   | ИТОГО за 1 день                           |            | 46,8                 | 51,17 | 224,32 | 1582,76                        |             |