

Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак	Омлет натуральный	100	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Обед	Соленый огурец	40	1,248	0,1	11,61	53,55	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	6,23	8	11	120	95
	Плов из курицы	150	15,99	13,66	36,03	317,76	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Напиток лимонный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	394
Полдник	Чай с сахаром	200	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	Вафля	30	2,4	3,86	27,83	153,55	2
	ИТОГО за 4 день		40,008	41,77	196,23	1306,78	