

7-9006

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>Яблоко</u>	150	130	130	0.52	0	13.5	58.5
<u>ЗАВТРАК</u>							
<u>Каша манная</u> <u>молочная</u>			200	6.23	8.9	25.67	206.3
• крупа манная	20	20					
• молоко	150	150					
• масло сливочное	5	5					
• сахар	5	5					
<u>Кофейный напиток</u>			180	3.9	4.5	21.6	138.0
• кофейный напиток	2	2					
• сахар	15	15					
• молоко	140	140					
<u>Хлеб пшеничный</u> <u>с маслом</u>			/10	0.07	7.8	0.1	70.9
• масло сливочное	10	10					
<u>ОБЕД</u>							
<u>Суп гороховый с</u> <u>гренками на мясном</u> <u>бульоне</u>			250/15	8.2	3.5	29.7	186.6
• горох сухой	30	30					
• морковь	20	18					
• картофель	50	35					
• лук репчатый	10	8.0					
• масло сливочное	3	3					
• зелень	3	1.8					
• хлеб пшеничный	30	15 (гренки)					
<u>Картофельная</u> <u>запеканка</u> <u>с отварным мясом со</u> <u>сметанной подливой</u>			240/ /30	22.0	18.2	40.0	113.3
• картофель	250	175					
• молоко	50	50					
• яйцо 1/4 шт.	11.7	10.5					
• мясо	100	70					

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
• масло сливочное	2	2					
• масло растительное	4	4					
• лук репчатый	15	12					
• мука пшеничная	3	3					
<u>Подлива:</u>							
• сметана	10	10					
• мука пшеничная	5	5					
• молоко	15	15					
<u>Огурцы свежие</u>	40	35	35	0.28	0.03	1.19	4.9
<u>Компот из сухофруктов</u>			180	0.17	0.0	21.1	82.3
• сухофрукты	14	125					
• сахар	15	15					
<u>Хлеб ржаной</u>							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
<u>Салат из свежей капусты</u>			60	1.0	3.96	3.0	52.2
• капуста белокачан.	60	48					
• морковь	10	8					
• масло растительное	4	4					
<u>Рыба под омлетом</u>			100	15.2	6.0	5.0	133.6
• рыба (филе)	80	72					
• мука	5	5					
• яйцо 1/2 шт.	23.4	21.0					
• молоко	25	25					
• масло сливочное	3	3					
<u>Чай с сахаром</u>			180	0.16	0	14.3	56.87
• чай (заварка)	0.6	0.6					
• сахар	15	15					
<u>Печенье</u>			30	2.5	7.1	18.3	148.0
<u>За весь день:</u>							
<u>Хлеб ржаной</u>			40	2.64	0.48	13.68	72.4
<u>Хлеб пшеничный</u>			80	6.2	2.4	39.4	208.0