

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
СРЕДА							
Завтрак							
1	Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 сб.2015 г.
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 сб.2015 г.
3	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00	
	ИТОГО завтрак:	590	30,04	37,18	73,89	823,64	
Обед							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.
2	Суп-лапша домашняя	1/250	32,99	15,26	148,09	963,50	№ 113 сб.2015г
3	Птица, тушенная в соусе сметанном	1/100/75	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 сб.2015г.
			1,05	3,75	4,40	55,60	№ 330 сб.2015г.
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 сб.2015г.
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90	
	ИТОГО обед:	1006	66,38	41,01	281,07	1873,60	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50	
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40	
	ИТОГО полдник:	425	1,3	0,9	92,80	388,35	
	ИТОГО среда:	2021	97,72	79,09	447,76	3085,59	