

«Утверждаю»

Директор _____ В.В. Внуков

День среда Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		18,64	15,84	28,43	260,35
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
108	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,73
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234,44
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0
	ИТОГО		25,37	24,37	63,05	591,43
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
136	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	ИТОГО		12,96	13,76	47,99	375,18
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		57,77	56,37	199,45	1523,46
	ЦЕНА	123,13				