

«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
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
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
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>18,64</b>	<b>15,84</b>	<b>28,43</b>	<b>260,35</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
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
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>25,37</b>	<b>24,37</b>	<b>63,05</b>	<b>591,43</b>
	<b><i>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</i></b>					
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
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>12,96</b>	<b>13,76</b>	<b>47,99</b>	<b>375,18</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>57,77</b>	<b>56,37</b>	<b>199,45</b>	<b>1523,46</b>
	<b><i>ЦЕНА</i></b>		<b>99,93</b>			