

День 4	Название блюд и продуктов	Бр-то (г)	Н-то (г)	Химический состав					Вит С	№ рец- ры	
				Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энер. цен(к л)			
	1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак	Вермишель молочная			200	7,71	10,71	29,48	238,5	0,6	40	
	Вермишель	20	20								
	Молоко	200	200								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
	Чай с сахаром				200	0,8	0,0	9,98	48,18	0,1	3
	Чай(заварка)	0,6	0,6								
Сахар	10	10									
	Булка с маслом			40/5	3,32/ 0,03	0,52/ 4,13	19,24/ 0,045	90,80/ 37,4		41	
	Булка	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
			Всего		11,86	5,36	58,75	414,9			
Второй завтрак	Пряник	50	50	50	3,75	7,5	34,5	220		67	
	Сок	180	180	180	1,0	0,0	23,0	88,0	3,0	10	
Обед	Суп рисовый на к/б			250	3,16	5,53	19,17	141,5	4,2	54	
	Птица	20	20								
	Крупа рисовая	10	10								
	Морковь	15	12								
	Лук	15	12								
	Картофель	100	70								
	Масло сливочное	5	5								
	Куры порционные			76	9,79	3,63	0,00	73,7		24	
	Птица	109	76								
	Капуста тушеная			153	3,44	4,13	11,19	95,01	1,0	25	
Капуста свежая	200	160									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8,4									
Масло сливочное	5	5									
Томат паста	10	10									
Вода	20	20									
	Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67	0,2	21	
	Сухофрукты	11	11								
	Сахар	15	15								

	Хлеб ржаной			50	4,15	0,65	24,05	113,5		11
		Всего			29,06	25,22	110,1	816,5		
	Бифидок			164	4,48	5,12	7,52	92,8	0,3	49
	Бифидок	170	164							
	Булочка «Веснушка»			79	3,42	5,55	28,85	178,9	10	65
Полдник	Масло сливочное	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Мука пшеничная	45	45							
	Молоко	30	30							
	Сахар	5	5							
	Яйцо куриное	1/9	7 шт							
	Дрожжи сухие	0,5	0,5							
			Всего		8,17	10,67	45,55	309		
	Творожный пудинг			153	22,41	33,5	9,47	459,1	0,25	27
	Творог	155	155							
	Яйцо	0,13	6							
	Крупа манная	10	10							
	Масло сливочное	4	4							
	Сахар	5	5							
				60	1,79	5,02	10,66	93,35	0,04	28
	Сметанный соус									
	Сметана	20	20							
	Молоко	30	30							
	Мука пшеничная	5	5							
	Сахар	5	5							
				200	9,76	7,24	43,1	272,5	0,65	16
	Кофе на молоке									
	Кофейный порошок	2	2							
	Сахар песок	10	10							
	Молоко	200	200							
			Всего		28,07	38,09	41,58	616,6		
	Итого за целый день				79,57	92,8	226,1	2,232		