

День 7	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.ц ен(кал)		
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая			200	8,01	11,69	32,51	259,8	0,6	34
	Крупа геркулес	20	20							
	Масло сливочное	5	5							
	Сахар	10	10							
	Молоко	200	200							
	Чай с сахаром			200	0,89	0,0	10,28	51,28	0,1	3
	Чай(заварка)	0,6	0,6							
	Сахар	10	10							
	Сыр	12	12	12	2,7	2,73	0,0	36,10	0,16	50
	Булка с маслом			40/5/	3,32/ 0,03	0,52/ 4,13	19,24/ 0,045	90,80/ 37,4		41
Масло сливочное	5	5								
Булка	40	40								
			Всего		8,18	9,51	68,09	446,7		
Второй завтрак	Сок	100	100	100	1,0	0,0	23,0	88	3	10
	Вафли	40	40	40	0,2	11,6	24,8	21,2		
			Всего		1,2	11,6	47,8	109,2		
Обед	Рассольник со сметаной на м/к бульоне			250/7	6,92	5,71	19,5	153,7	31,5	63
	Картофель	100	70							
	Морковь	10	8							
	Лук	10	8							
	Масло сливочное	5	5							
	Перловая крупа	10	30							
	Говядина	20	20							
	Огурцы соленые	40	25							
	Томатная паста	10	10							
	Сметана	7	7	98	20,59	17,28	6,02	261,7	0,8	42
	Биточки мясные с сыром									
	Мясо говядины	75	75							
	Лук репчатый	10	8							
	Масло растительное	5	5							
	Сыр	8	7,4							
	Яйцо куриное	0,12	6							
	Булка пшеничная	10	10							
				200	2,96	4,13	17,04	115,5	1,5	70

	Овощное рагу										
	Капуста белокочанная	150	120								
	Картофель	100	70								
	Лук репчатый	10	8								
	Морковь	10	8								
	Масло сливочное	5	5								
	Томатная паста	10	10								
	Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67			21
	Вода	130	130								
	Смесь сухофруктов	11	11								
	Сахар	15	15								
	Хлеб ржаной	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5			11
			Всего		35,09	40,37	130,8	843,47			
Полдник	Бифидок			159	4,76	5,44	7,99	98,6	0,3		49
	Бифидок	165	159								
	Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80			17
	Повидло	20	20	20	0,0	0,0	12,2	48,8			82
			Всего		8,41	5,96	38,45	234,9			
Ужин	Творожники			152	21,64	21,15	23,35	364,6	0,22		77
	Творог	145	145								
	Мука пшеничная	20	20								
	Масло растительное	4	4								
	Сахар	5	5								
	Яйцо куриное	0,13	6								
	Сметанный соус			60	1,26	4,96	7,0	76,9	0,04		28
	Молоко	30	30								
	Мука пшеничная	5	5								
	Сахар	5	5								
	Сметана	22	22								
	Какао на молоке			200	5,95	8,56	19,78	157,9	0,4		39
	Какао порошок	2	2								
	Сахар песок	5	5								
	Молоко	200	200								
			Всего		33,24	35,32	74,06	776,1			
	Итого за целый день				89,59	93,16	335,4	2429,6			