

печенье						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401,Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
ВСЕГО:	1711,5	48,60	54,08	234,51	1620,42	

День 10 - ый

3-й день Зав. шеф-повар: Зав. Зайнугулова А.И.

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
ОБЕД						

Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88Дели2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,73	21,24	92,64	641,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	15,70	18,00	76,80	527,80	
ВСЕГО:	1682,5	48,51	53,64	236,78	1620,48	
ИТОГО за 10 дней:	17228,00	486,27	541,37	2348,52	16203,30	
ИТОГО за 2 неделю	8507,5	243,17	270,4367	1174,9917	8101,47	
за 1 день 2 недели	1701,5	48,634	54,08733	234,99833	1620,294	

48,63 54,14 234,85 1620,33

194,51 487,23 939,41 1621,14

12,00 30,05 57,95 100,00

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

Примечание: