

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,95	16,26	95,60
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		5,38	7,67	27,55	201,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,25	95,25	2,68	2,31	4,43	49,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,35	22,35	2,67	1,35	13,40	76,31
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,43	13,02	87,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,80	2,50	4,51	49,52
ЙОГУРТ 2,5% 0,125 г. В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,54	15,75	69,44	476,56
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		5,94	5,12	9,83	110,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			5,94	5,12	9,83	110,52
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1		3,34	4,50	6,24	78,90
КАРТОФЕЛЬ	42,67	32	0,62	0,13	5,06	23,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ	7,6	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	9,5	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,05	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,359	14	2,47	2,50	0,00	32,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,11	1,056	0,04	0,00	0,08	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		150	1,61	4,78	16,81	116,79
КРУПА РИСОВАЯ	23,587	23,35	1,58	0,22	16,76	75,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	23,91	6,61	1,38	189,47
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	144,498	134,38	23,33	4,82	0,00	165,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,3	17	0,23	0,03	1,35	6,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,025 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,042 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,66	0,27	19,05	93,80
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			32,19	19,81	59,29	586,76

Полдник

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	8,57	9,06	17,95	205,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,151	39,6	6,15	0,23	0,00	26,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,096 шт.	3,864	0,48	0,43	0,03	5,89
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		150	3,35	5,72	19,28	142,34
КАРТОФЕЛЬ	145,33	109	2,11	0,43	17,24	81,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ ВОСТ.	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		21	1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,58	2,06	15,62	87,57
			14,49	16,97	59,21	466,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,16	57,65	197,77	1 640,28