

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Эн.ценн-ость
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	200	4,5	5,2	12,2	159
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	18	4,15	5,36	0	65,73
	ХЛЕБЦЫ	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого за завтрак 1	456,00	13,32	12,93	70,83	439,89
Завтрак 2	ЯБЛОКО	112	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		112,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого за обед	728,00	18,76	21,35	97,22	577,85
Полдник	КЕФИР	195	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		285,00	10,60	8,82	62,69	376,63
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого за ужин 1	500,00	11,37	19,86	43,60	458,33
Итого за день		2084,00	54,45	63,36	284,14	1899,70

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Пермякова)
 Шеф-повар: _____ (Румянцева О.А.)