


 /О.И.Баянова/

# МЕНЮ

## День 1

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	130	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	10,5	15,5	39	336	2,06
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,1</b>	<b>23,1</b>	<b>68,3</b>	<b>536</b>	<b>3,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,3	103	199,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>24,3</b>	<b>103</b>	<b>199,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	30	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30					0
2002	2,1	СУП ОВОЩНОЙ	200	2,4	3,4	8,2	73	8,8
2009	77	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/35	12,4	9	5,6	154	2,4
2009	147	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0
2009	159	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	204	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>828</b>	<b>25,4</b>	<b>20,7</b>	<b>113,7</b>	<b>746</b>	<b>11,8</b>
<b>Полдник</b>								
2009	177	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	100	6,3	4,4	51,9	266	0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>4,5</b>	<b>68,1</b>	<b>331</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>48,6</b>	<b>274,4</b>	<b>1716</b>	<b>214,36</b>

# МЕНЮ

## День 2

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	133	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	36,6	250	0,5
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,5	1,3	22,4	107	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,5</b>	<b>14,6</b>	<b>63,5</b>	<b>423</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>115</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2002	1,35	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,4	2,6	1,3	34	3
2009	33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	2,3	3,4	6,2	66	18,04
2009	59	СУФЛЕ РЫБНОЕ	75/4	16,1	13,5	3,3	199	0,3
2011	24	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	209	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>27</b>	<b>25,5</b>	<b>93,7</b>	<b>713</b>	<b>28,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	4,8	15,7	52,7	371	0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>5</b>	<b>15,8</b>	<b>68,9</b>	<b>436</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>43,1</b>	<b>56,5</b>	<b>251,7</b>	<b>1687</b>	<b>77,34</b>

# МЕНЮ

День 3

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	131	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6	9,5	32,5	239	1,5
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>61,8</b>	<b>439</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,3	103	199,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>24,3</b>	<b>103</b>	<b>199,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,1	9,5	69	2,5
2002	2.21	СУП- ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/15					0
2009	97	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	60/4	8,2	9,4	4,4	135	0,16
2011	25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,2	108	115	26,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	206	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>16,9</b>	<b>19,2</b>	<b>182,3</b>	<b>584</b>	<b>42,06</b>
<b>Полдник</b>								
2009	187	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	5,9	11,2	50,2	324	0
		ФИТОМОЛ	200	5,6	6,2	9,1	116	1
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>11,5</b>	<b>17,4</b>	<b>59,3</b>	<b>440</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,7</b>	<b>54</b>	<b>327,7</b>	<b>1566</b>	<b>245,06</b>

# МЕНЮ

День 4

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	85	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,6	6,5	27,8	194	1,03
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МАСЛЕ	200	1,5	1,3	22,4	107	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>54,7</b>	<b>367</b>	<b>2,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,4</b>	<b>66</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	4,8	6,1	9,1	110	4,2
2009	35	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	3,4	5,4	21	146	10
2009	54	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,3	8,1	4,1	143	2,99
2009	111	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,3	15,6	16,2	223	13,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	209	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
<b>Итого</b>			<b>843</b>	<b>29,9</b>	<b>35,8</b>	<b>113</b>	<b>895</b>	<b>33,05</b>
<b>Полдник</b>								
2002	5,22	ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	90					0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>65</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>38,4</b>	<b>49,3</b>	<b>198,3</b>	<b>1393</b>	<b>82,58</b>

# МЕНЮ

День 5

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	152	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	8,7	14,4	1,6	171	0
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>12,3</b>	<b>22</b>	<b>30,9</b>	<b>371</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>115</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2011	15	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,9	9,1	5,1	106	28,2
2002	2.3	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	5	10,8	97	5,5
2010	69	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	16,1	13,4	265	4,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	204	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>24,2</b>	<b>30,8</b>	<b>95,7</b>	<b>759</b>	<b>38,69</b>
<b>Полдник</b>								
2009	144	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	3,8	4,8	29,8	178	0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>4</b>	<b>4,9</b>	<b>46</b>	<b>243</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>58,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1488</b>	<b>87,19</b>

# МЕНЮ

День 6

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	132	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,9	8	26,7	203	1,29
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,5</b>	<b>15,6</b>	<b>56</b>	<b>403</b>	<b>2,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,3	103	199,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>24,3</b>	<b>103</b>	<b>199,5</b>
<b>Обед</b>								
2002	1,35	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,4	2,6	1,3	34	3
2009	33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	2,3	3,4	6,2	66	18,04
2009	70	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100/7	19,8	23	8,2	322	0
2009	146	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/4	18,9	5,1	43,2	297	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	209	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
<b>Итого</b>			<b>824</b>	<b>46,5</b>	<b>34,7</b>	<b>121,5</b>	<b>992</b>	<b>28,8</b>
<b>Полдник</b>								
2009	164	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150/10/30	11,5	17,2	78,4	513	0,7
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,7</b>	<b>17,3</b>	<b>94,6</b>	<b>578</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,4</b>	<b>67,9</b>	<b>296,4</b>	<b>2076</b>	<b>231,29</b>

# МЕНЮ

День 7

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	130	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	10,5	15,5	39	336	2,06
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,5	1,3	22,4	107	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,7</b>	<b>21,9</b>	<b>65,9</b>	<b>509</b>	<b>3,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>115</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	5	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,4	5,2	6,6	87	32
2009	35	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	3,4	5,4	21	146	10
2009	56	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	75	10,7	8,8	4,5	140	2
2011	24	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	204	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>23,2</b>	<b>25,4</b>	<b>118,8</b>	<b>805</b>	<b>49</b>
<b>Полдник</b>								
2002	5,18	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ	95					0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>65</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>37,7</b>	<b>48</b>	<b>226,5</b>	<b>1494</b>	<b>99,56</b>

# МЕНЮ

День 8

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	134	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	6,2	7,9	34,4	234	0,5
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>15,5</b>	<b>63,7</b>	<b>434</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,3	103	199,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>24,3</b>	<b>103</b>	<b>199,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,1	9,5	69	2,5
2011	8	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250/15					0
2009	98	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	2,8	5,1	23,2	149	0
2011	25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,2	108	115	26,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	206	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
<b>Итого</b>			<b>833</b>	<b>11,5</b>	<b>14,9</b>	<b>201,1</b>	<b>598</b>	<b>41,9</b>
<b>Полдник</b>								
2009	182	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	90	6,6	4,7	42,2	239	0,01
		ФИТОМОЛ	200	5,6	6,2	9,1	116	1
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>12,2</b>	<b>10,9</b>	<b>51,3</b>	<b>355</b>	<b>1,01</b>
<b>Всего</b>				<b>34,2</b>	<b>41,6</b>	<b>340,4</b>	<b>1490</b>	<b>243,91</b>



# МЕНЮ

День 9

Сад 10 часов

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	85	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,6	6,5	27,8	194	1,03
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,5	1,3	22,4	107	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>54,7</b>	<b>367</b>	<b>2,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>115</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	4,8	6,1	9,1	110	4,2
2009	42	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2002	3.45	РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200/40	15,5	16,9	23	305	8,22
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	204	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>758</b>	<b>30</b>	<b>27,2</b>	<b>113,4</b>	<b>819</b>	<b>17,22</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	120	13,4	14,1	53,1	392	0,1
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>13,6</b>	<b>14,2</b>	<b>69,3</b>	<b>457</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>54,9</b>	<b>263</b>	<b>1758</b>	<b>66,85</b>

# МЕНЮ

День 10

Сбор- никрецеп- тур	№ техн. карты	Наименованиеблюда	Выход	Химическийсостав			Энерге- тическаяценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2009	133	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	36,6	250	0,5
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,7	5,1	4,5	66	0
2011	51	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>10,9</b>	<b>15,8</b>	<b>65,9</b>	<b>450</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	54	НАПИТОК "ВАЛЕТЕК"ВИТАМИННЫЙ	50	0,1	0,1	4,6	19	37,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,4</b>	<b>66</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>								
2009	25	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	2,9	4,3	48	1,6
2009	36	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	2,3	3,3	9,4	76	8,8
2011	15	ГУЛЯШ	70/50	21,9	22,2	4,3	304	1,4
2009	124	КАША ПЕРЛОВАЯ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	85	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75	0
2009	209	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
<b>Итого</b>			<b>798</b>	<b>32,8</b>	<b>33,6</b>	<b>118,3</b>	<b>907</b>	<b>13,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	482	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	100					0
2011	46	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>65</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,4</b>	<b>50</b>	<b>214,8</b>	<b>1488</b>	<b>62,8</b>