

день 3



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макаронны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	600	20,6	24,52	92,46	672,9
	Обед:						
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макаронны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого за Обед	870	25,91	23,52	114,27	772,40

Женя