

Сводная карта питания 6-10 день

приемы пищи/время	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	наименование блюда	выход (гр)	наименование блюда	выход (гр)	наименование блюда	выход (гр)	наименование блюда	выход (гр)	наименование блюда	выход (гр)
ЗАВТРАК С 7-45 ДО 8-20	каша гречневая вязкая №248	150	каша из хлопьев овсянных геркулес вязкая №247	250/10	каша манная молочная с изюмом № 263	200	плов из риса с курагой №273	200	суп молочный с крупой №164	200
	чай с сахаром №493	200	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ №501	200	хлеб пшеничный №108	50	чай с сахаром №494	200	чай с сахаром №494	200
	хлеб пшеничный №108	100	с маслом и сыром №№105/100	20/15	с маслом №105	10		200	яйца вареные №300	1
		15	хлеб пшеничный №108	50	сыр №100	15	хлеб пшеничный №108	50	хлеб пшеничный №108	50
	с маслом №105	15			чай с молоком №495	200	масло, сыр №№105/100	10,15	масло, сыр №№105/100	10,15
ОБЕД С 12-00 ДО 13-30	сельдь с луком №353	100	салат картофельный с солеными огурцами №66	100	салат летний №32	100	икра кабачковая №115	100	салат из свеклы с сыром и чесноком №56	100
	борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной №128/357	250/20	суп крестьянский с крупой с говядиной №154	250/20	суп с клецками и курицей №№146/172/404	250	суп с рыбными консервами №153	250/35	суп картофельный с бобовыми №145	250/35
	птица отварная с томатным соусом №404/453 пюре картофельное №429	701/200/50	сердце в томатном соусе №№403/453 макароны отварные с овощами №294	120	мясо тушенное №363	75/50	шницели из говядины с соусом томатным №381/453	100	рагу из птицы №407	100/50
	сок яблочный № 518	200	овощи натуральные помидоры свежие №106	100	капуста тушеная №423	200	макароны отварные /297	200		200
	хлеб пшеничный №108	100	компот из яблок №509	200	компот из смеси сухофруктов №508	200	компот из смеси сухофруктов №508	200	компот из смеси сухофруктов №508	200
			хлеб пшеничный №108	100	хлеб пшеничный №108	100	хлеб пшеничный №108	100	хлеб пшеничный №108	100
ПОЛДНИК 16-00	колбасные изделия ,запеченные в тесте №548	100	запеканка рисовая со свежими плодами №281	200	оладьи картофельные №221	100	запеканка из макарон с яйцом № 297	205	котлеты из курицы припущенной №412	10
			чай с сахаром №493	400	йогурт №517	200	чай с лимоном №494	200	чай с лимоном №494	200

	чай с сахаром№ 493	400	хлеб пшеничный	50			хлеб пшеничный №108	50	хлеб пшеничный№108	50
УЖИН С 18-45 ДО 19-45	салат из свеклы с чесноком №59	100	овощи натуральные огурцы свежие №106	100	салат из свежей капусты с морковью №4	75	икра свекольная	100	салат из моркови с зеленым горошком№61	100
	шницели из говядины	100	биточки рыбные№345	100	азу №364	325	рыба отварная с томатным соусом №332/453	200	голубцы ленивые №372	100
	запеканка капустная	210	рис припущенный №415	250	чай с лимоном №494	200	картофель отварной№429	200	рис припущенный №415	200
			соус томатный№453			77,5			чай с сахаром №493	200
	какао с молоком№497	200	сок яблочный№518	200			чай с лимоном №494		хлеб ржаной №493	170
	хлеб ржаной№109	170	хлеб ржаной	170	хлеб ржаной №109	170	хлеб ржаной №109	170		
УЖИН 2 21-00	кисломолочная продукция №516	200	шанежка с картофелем№ 553	120	булочка веснушка № 648	60	оладьи с изюмом№535	160	кисломолочная продукция№516	70
	омлет натуральный №301	130	чай с сахаром№493	400	омлет с пшенной кашей №303	200	кисломолочная продукция №516	200	полоска песочная с повидлом №586	50
			хлеб пшеничный№108	100	хлеб пшеничный №108/	50				