



день 9



| № 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 9 | Завтрак: | | | | | | |
| | 223/М | Запеканка из творога с соусом сладким сметанным | 150/50 | 20,95 | 18,33 | 42,87 | 420,3 |
| | 379/М | Напиток кофейный на молоке | 180 | 2,74 | 2,26 | 18,6 | 105,7 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,4 | 19,32 | 93,0 |
| | 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | | Итого: | 520 | 27,13 | 21,39 | 90,59 | 663,4 |
| | Обед: | | | | | | |
| | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 2,6 | 41,57 |
| | 98/М | Суп крестьянский с рисом | 200 | 1,74 | 4,95 | 11,7 | 98,31 |
| | 294/М | Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30 | 120 | 9,56 | 9,86 | 12,14 | 175,54 |
| | 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,2 | 4,58 | 42,3 | 235,22 |
| | 342/М | Компот из вишни, 180/10 | 180 | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 56,44 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 78,32 |
| | 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 |
| | | Итого за Обед | 870 | 23,19 | 23,56 | 117,94 | 776,56 |