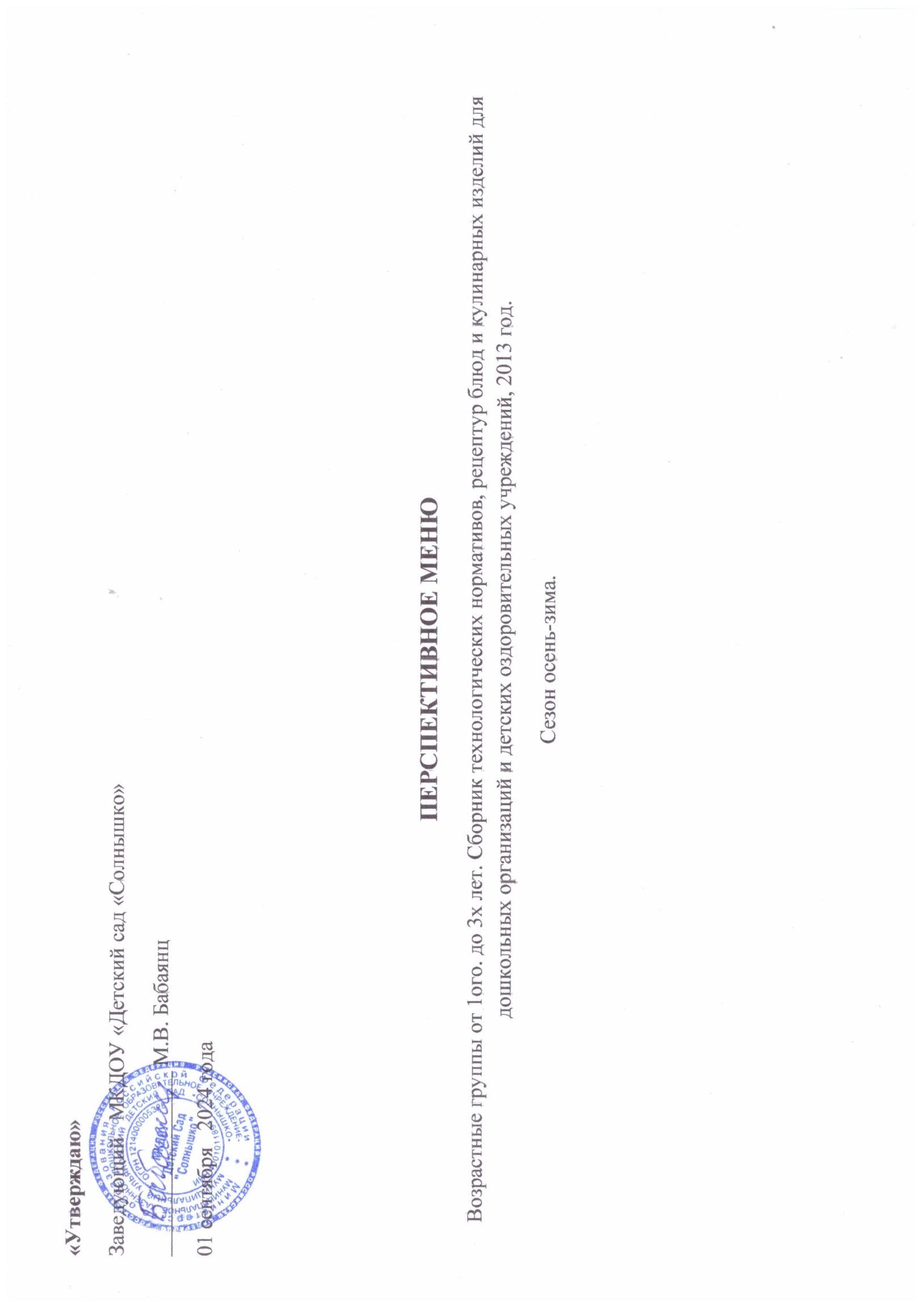
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 1** | | | | |  |
|  |  | **День 1** | | | | | |
| 243 | **Завтрак 1** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром | 150 | 8,55 | 7,845 | 37,08 | 265,763 |
| 609 |  | Печенье | 12 | 0,9 | 1,176 | 8,928 | 50,04 |
| 506 |  | Чай с молоком | 150 | 1,125 | 0,975 | 11,925 | 60,75 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **312** | **10,575** | **9,996** | **57,933** | **376,553** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,0 |
| 136 |  | Свекольник | 150 | 1,305 | 2,67 | 0,722 | 64,667 |
| 417 |  | Котлета куриная | 50 | 7,5 | 5,357 | 4,643 | 94,29 |
| 453 |  | Соус сметанный с томатом | 10 | 0,344 | 2,125 | 0,633 | 23,03 |
| 419 |  | Рис отварной | 110 | 2,706 | 4,455 | 24,794 | 150,04 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,375 | 0,0 | 20,25 | 82,5 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **540** | **15,8** | **15,147** | **66,592** | **496,127** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 307 |  | Омлет натуральный | 65 | 5,6 | 8,7 | 1,5 | 106,0 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
| 117 |  | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |
|  | Итого за полдник: |  | **245** | **7,925** | **9,57** | **28,17** | **229,60** |
|  | **Итого за день:** |  | **1197** | **34,8** | **34,909** | **162,795** | **1148,28** |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 1** | | | | |  |
|  |  | **День 2** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 272 |  | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,6 | 171,30 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 30:4 | 1,2 | 12,525 | 7,5 | 147,75 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,068 | 0,0 | 11,25 | 45 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **330** | **6,638** | **19,575** | **40,35** | **364,05** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 124 |  | Икра свекольная | 30 | 0,72 | 2,13 | 3,12 | 34,5 |
| 161 |  | Суп картофельный с крупой (перловой) | 150 | 0,96 | 3,045 | 10,23 | 72,15 |
| 343 |  | Рыба запечённая в омлете | 50 | 7,95 | 11,07 | 13,357 | 205,71 |
| 434 |  | Картофельное пюре | 110 | 2,31 |  |  |  |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,375 | 0,15 | 17,325 | 72,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **530** | **14,955** | **16,875** | **57,632** | **453,96** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 289 |  | Пудинг рисовый | 130 | 5,07 | 5,265 | 36,14 | 212,55 |
| 516 |  | Кисель | 150 | 1,05 | 0,0 | 21,75 | 91,5 |
|  | Итого за полдник: |  | **280** | **6,12** | **5,265** | **57,89** | **304,05** |
|  | **Итого за день:** |  | **1240** | **28,213** | **41,815** | **165,972** | **1168,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 1** | | | | |  |
|  |  | **День 3** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 270 |  | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 5,55 | 5,61 | 27,375 | 182,25 |
| 101 |  | Бутерброд с повидлом | 30:10 | 1,135 | 2,865 | 21,73 | 117,33 |
| 508 |  | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,475 | 16,875 | 108,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **340** | **9,385** | **10,95** | **65,98** | **407,58** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 118 |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная | 30 | 2,67 | 1,685 | 18,5 | 99,87 |
| 147 |  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,985 | 4,665 | 49,8 |
| 406 |  | Печень тушёная в соусе | 50:50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 144,0 |
| 297 |  | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,147 | 0,495 | 21,296 | 106,26 |
| 528 |  | Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,225 | 0,15 | 18,825 | 77,25 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **580** | **24,032** | **13,495** | **82,386** | **546,78** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  | Винегрет овощной. | 130 | 1,69 | 14,04 | 8,84 | 169,0 |
| 306 |  | ½ яйца. | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| 117 |  | Батон. | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |
| 502 |  | Чай с сахаром. | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **330** | **6,565** | **17,21** | **35,66** | **324,10** |
|  | **Итого за день:** |  | **1350** | **40,382** | **42,055** | **193,826** | **1325,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  | | **Неделя 1** | | | | |  |  |
|  |  | **День 4** | | | | | |  |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 259 |  | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,71 | 8,865 | 27,75 | 209,55 |  |
| 96 |  | Бутерброд с сыром | 30:4 | 5,06 | 7,177 | 7,48 | 115,6 |  |
| 513 |  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 |  |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **334** | **12,17** | **18,067** | **47,155** | **384,4** |  |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |  |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Салат из свёклы отварной | 30 | 0,45 | 1,65 | 2,52 | 26,7 |  |
| 159 |  | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,535 | 4,335 | 9,63 | 99,75 |  |
| 410 |  | Курица в соусе с томатом | 50:50 | 11,333 | 11,25 | 3,417 | 160,0 |  |
| 243 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,753 | 27,192 | 185,57 |  |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,375 | 0,0 | 20,25 | 82,5 |  |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |  |
|  | Итого за обед: |  | **580** | **26,603** | **23,468** | **76,609** | **624,12** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 325 |  | Пудинг творожный запеченный | 130 | 17,94 | 17,07 | 27,473 | 335,40 |  |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |  |
|  | Итого за полдник: |  | **280** | **18,015** | **17,07** | **38,723** | **380,4** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1294** | **57,288** | **58,705** | **172,587** | **1434,92** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 1** | | | | |  |
|  |  | **День 5** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 170 |  | Суп молочный с крупой (пшено) | 150 | 2,925 | 9,225 | 15,75 | 123,75 |
| 96 |  | Бутерброд с маслом и сыром | 30: 4: 4 | 5,66 | 8,02 | 8,36 | 129,20 |
| 508 |  | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,475 | 18,75 | 108,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **338** | **11,285** | **19,72** | **42,86** | **360,95** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,0 |
| 133 |  | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,095 | 3,0 | 6,39 | 57,0 |
| 414 |  | Суфле из кур с рисом | 150 | 20,86 | 20,429 | 7,575 | 290,0 |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,375 | 0,15 | 17,325 | 72,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **520** | **25,9** | **24,119** | **46,84** | **500,60** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 586 |  | Булочка российская | 50 | 3,581 | 4,169 | 29,419 | 169,17 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **200** | **3,656** | **4,169** | **40,669** | **214,17** |
|  | **Итого за день:** |  | **1158** | **41,341** | **48,108** | **140,469** | **1121,72** |
|  | **Среднее значение за период** |  | **1247,8** | **40,405** | **45,118** | **166,930** | **1239,688** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 2** | | | | |  |
|  |  | **День 1** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 268 |  | Каша манная жидкая | 150 | 4,65 | 6,217 | 23,145 | 161,55 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 30:4 | 1,2 | 12,618 | 7,556 | 148,844 |
| 510 |  | Какао на сгущенном молоке | 150 | 2,775 | 2,85 | 18,375 | 110,25 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **334** | **8,625** | **21,685** | **49,076** | **420,644** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Зелёный горошек отварной. | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,0 |
| 164 |  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 1,717 | 1,85 | 11,13 | 65,7 |
| 415 |  | Фрикадельки из кур | 50 | 7,643 | 6,643 | 4,07 | 106,429 |
| 243 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,753 | 27,192 | 185,57 |
| 528 |  | Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,225 | 0,15 | 18,825 | 77,25 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **530** | **19,425** | **14,936** | **76,767** | **516,549** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 283 |  | Запеканка пшенная с повидлом | 130 | 4,55 | 1,95 | 28,08 | 148,20 |
| 516 |  | Кисель | 150 | 1,05 | 0,0 | 21,75 | 91,5 |
|  | Итого за полдник: |  | **280** | **5,6** | **1,95** | **49,83** | **239,70** |
|  | **Итого за день:** |  | **1244** | **34,15** | **38,671** | **185,773** | **1222,893** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 2** | | | | |  |
|  |  | **День 2** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 254 |  | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 9,66 | 24,45 | 212,25 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 30:4 | 1,2 | 12,618 | 7,556 | 148,844 |
| 508 |  | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,475 | 18,75 | 108,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **334** | **10,77** | **24,753** | **50,756** | **469,094** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Салат из свёклы отварной | 30 | 0,45 | 1,65 | 2,52 | 26,7 |
| 138 |  | Суп «Полевой» | 150 | 3,668 | 3,24 | 10,238 | 85,853 |
| 411 |  | Плов из отварной птицы | 160 | 12,19 | 12,114 | 28,876 | 273,524 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,375 | 0,0 | 20,25 | 82,5 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **530** | **19,323** | **17,484** | **75,484** | **538,177** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 301 |  | Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 7,865 | 6,565 | 22,1 | 178,75 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **280** | **7,94** | **6,565** | **33,35** | **223,75** |
|  | **Итого за день:** |  | **1244** | **38,533** | **48,902** | **169,69** | **1277,021** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 2** | | | | |  |
|  |  | **День 3** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 253 |  | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 150 | 6,42 | 10,59 | 23,64 | 215,55 |
| 99 |  | Бутерброд с маслом | 30:4 | 1,2 | 12,618 | 7,556 | 148,844 |
| 513 |  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **334** | **10,02** | **25,233** | **43,121** | **423,644** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная. | 30 | 2,67 | 1,685 | 18,5 | 99,87 |
| 149 |  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,075 | 86,4 |
| 428 |  | Капуста тушёная | 110 | 4,07 | 3,96 | 4,29 | 69,3 |
| 409 |  | Птица отварная | 50 | 11,783 | 8,14 | 0,25 | 121,425 |
| 526 |  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,375 | 0,15 | 17,325 | 72,0 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **530** | **22,918** | **16,965** | **63,04** | **518,595** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 583 |  | Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,5 | 30,169 | 194,169 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **200** | **3,825** | **6,5** | **41,419** | **239,169** |
|  | **Итого за день:** |  | **1164** | **37,263** | **48,798** | **157,68** | **1227,408** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 2** | | | | |  |
|  |  | **День 4** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 171 |  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,275 | 3,945 | 14,235 | 109,5 |
| 96 |  | Бутерброд с маслом и сыром | 30:4:4 | 5,655 | 8,025 | 8,36 | 129,2 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **338** | **10,005** | **11,97** | **33,845** | **174,2** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 124 |  | Икра свекольная | 30 | 0,72 | 2,13 | 3,12 | 34,5 |
| 161 |  | Суп с крупой (гречневой) | 150 | 0,96 | 3,045 | 10,23 | 72,15 |
| 377 |  | Голубцы ленивые | 160 | 13,6 | 13,28 | 6,4 | 200,0 |
| 528 |  | Компот из свежих яблок с лимоном | 150 | 0,225 | 0,15 | 18,825 | 77,25 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **530** | **18,145** | **19,085** | **52,175** | **453,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 331 |  | Вареники ленивые | 130/4 | 18,95 | 14,42 | 18,31 | 278,85 |
| 534 |  | Молоко кипячёное | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 |
|  | Итого за полдник: |  | **284** | **23,3** | **18,17** | **25,51** | **358,35** |
|  | **Итого за день:** |  | **1252** | **51,95** | **49,325** | **121,63** | **1032,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | | **Неделя 2** | | | | |  |
|  |  | **День 5** | | | | | |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |
| 266 |  | Каша «Дружба» | 150 | 3,945 | 8,745 | 21,33 | 169,65 |
| 96 |  | Бутерброд с сыром | 30:4:4 | 5,103 | 7,235 | 7,54 | 116,533 |
| 508 |  | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,475 | 18,75 | 108,0 |
|  | Итого за завтрак 1: |  | **338** | **11,748** | **18,455** | **47,62** | **394,183** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| 537 |  | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 |
|  | Итого за завтрак 2: |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 181 |  | Кукуруза отварная | 30 | 2,67 | 1,685 | 18,5 | 99,87 |
| 147 |  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,985 | 4,665 | 49,8 |
| 352 |  | Котлета рыбная любительская | 50 | 6,1 | 1,8 | 3,1 | 53,0 |
| 434 |  | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 |
| 453 |  | Соус сметанный с томатом | 10 | 0,175 | 0,5 | 0,7 | 8,01 |
| 527 |  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,375 | 0,0 | 20,25 | 82,5 |
| 115 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 69,6 |
|  | Итого за обед: |  | **540** | **15,32** | **12,29** | **72,805** | **463,98** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 561 |  | Пирожки с повидлом | 50 | 3,0 | 2,669 | 30,5 | 158,331 |
| 502 |  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0,0 | 11,25 | 45,0 |
|  | Итого за полдник: |  | **200** | **3,075** | **2,669** | **41,75** | **203,331** |
|  | **Итого за день:** |  | **1178** | **30,643** | **33,514** | **172,275** | **1107,494** |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **1216,4** | **38,5078** | **43,842** | **161,41** | **1173,373** |