

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**День**: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-27к | Каша манная молочная жидкая с маслом | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 0,06 | 0,14 | 0,55 | 143 | 0,35 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | **Итого** | **430** | **7,8** | **5,95** | **53** | **296,8** | **0,06** | **0,15** | **0,59** | **147,5** | **1,08** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0 | 0,01 | 1,16 | 6,9 | 0,77 |
| п/ф | Бифштекс | 100 | 7 | 30 | 0 | 298 |  |  |  |  |  |
| 54-21 гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 19 | 125,8 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 143 | 1,09 |
| пром | Батон нарезной из муки высшего сорта | 40 | 3,2 | 1,2 | 22 | 111,6 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,6 | 0,005 | 0,05 | 0 | 150 | 0,09 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | Итого | **525** | **29** | **53,05** | **91,9** | **960,1** | **0,085** | **0,25** | **1,84** | **309,9** | **2,45** |
|  | **Всего** | **955** | **36,8** | **59** | **144,9** | **1256,9** | **0,145** | **0,4** | **2,43** | **457,4** | **3,53** |

**День**: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3 г | Макароны отварные с сыром | 180 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 126 | 0,77 |
| 54-20 з | Зеленый горошек консервированный | 30 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 14,7 | 0,05 | 0,02 | 2,4 | 11 | 0,37 |
| 54-3 гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 13,1 | 53,3 | 0 | 0,01 | 1,16 | 6,9 | 0,77 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| пром | Батон нарезной из муки в/с | 40 | 3,2 | 1,2 | 22 | 111,6 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
| пром | Повидло | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 500 | 14,9 | 8,35 | 95,2 | 515,5 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 151,5 | 2,39 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 0 | 15 | 4,04 |
| п/ф | Тефтель | 80 | 7,2 | 16 | 13,6 | 239,2 |  |  |  |  |  |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | ИТОГО | 460 | 18 | 22,55 | 77,3 | 595,4 | 0,21 | 0,13 | 0,04 | 19,5 | 4,77 |
|  | ВСЕГО | 960 | 32,9 | 30,9 | 172,5 | 1110,9 | 0,35 | 0,22 | 3,64 | 171 | 7,16 |

День: 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 0,18 | 0,15 | 0,54 | 127 | 1,32 |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **430** | **10,8** | **10,45** | **65,3** | **397,4** | **0,18** | **0,16** | **0,58** | **131,5** | **2,05** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-11 г | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 39 | 1,03 |
| п/ф | Котлета Аппетитная | 100 | 7 | 20 | 0 | 282 |  |  |  |  |  |
| 54-2 хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 22,1 | 92,3 | 0,01 | 0,03 | 0,32 | 28 | 0,58 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 0,02 | 0,02 | 6 | 14 | 0,54 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **510** | **13,85** | **25,6** | **57,85** | **590,4** | **0,15** | **0,15** | **18,02** | **75,4** | **2,15** |
|  | **Всего** | **940** | **24,65** | **36,05** | **123,15** | **987,8** | **0,33** | **0,31** | **18,6** | **206,9** | **4,20** |

**День**: 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1 г | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 0 | 12 | 0,73 |
| п/ф | Котлета Аппетитная | 100 | 7 | 20 | 0 | 282 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 480 | 14,9 | 25,15 | 60,5 | 601,3 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 16,5 | 1,46 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-25 к | Каша молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 0,05 | 0,15 | 0,61 | 149 | 0,42 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 13,1 | 53,3 | 0 | 0,01 | 1,16 | 6,9 | 0,77 |
| Пром | Плюшка московская | 70 | 5 | 12 | 35 | 201,4 |  |  |  |  |  |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| пром | Йогурт порционный | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,02 | 90 | 0,07 | 0,05 | 1,82 | 217,7 | 0,18 |
|  | **ИТОГО:** | **680** | **17,94** | **22,15** | **98,62** | **599,5** | **0,12** | **0,21** | **3,59** | **373,6** | **1,37** |
|  | **ВСЕГО** | **1160** | **32,84** | **47,3** | **159,12** | **1200,8** | **0,18** | **0,25** | **3,63** | **390,1** | **2,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-15 к | Каша пшеничная с курагой | 200 | 8,3 | 8,8 | 68,941,2 | 277,2 | 0,14 | 0,19 | 0,67 | 142 | 2,36 |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **430** | **10,8** | **9,05** | **68,9** | **399,7** | **0,14** | **0,20** | **0,71** | **146,5** | **3,09** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 0 | 12 | 0,73 |
| п/ф | Тефтель мясной | 80 | 7,2 | 16 | 13,6 | 239,2 |  |  |  |  |  |
| 54-23 гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 17,3 | 111,4 | 0,04 | 0,13 | 0,52 | 111 | 1,07 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,7 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 176 | 0,2 |
| пром | Батон нарезной из муки в/с | 40 | 3,2 | 1,2 | 22 | 111,6 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
|  | ИТОГО | 520 | 26,6 | 31,15 | 100,5 | 801 | 0,150 | 0,24 | 0,67 | 306,6 | 2,48 |
|  | **Всего** | **950** | **37,4** | **40,2** | **169,4** | **1200,7** | **0,29** | **0,44** | **1,38** | **453,1** | **5,57** |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

День: 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-27 к | Каша манная молочная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 0,06 | 0,14 | 0,55 | 143 | 0,35 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | **ИТОГО:** | **430** | **7,8** | **5,95** | **53** | **296,8** | **0,06** | **0,15** | **0,59** | **147,5** | **1,08** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 0 | 15 | 4,04 |
| п/ф | Котлета аппетитная | 100 | 7 | 20 | 0 | 282 |  |  |  |  |  |
| 54-3 гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 13,1 | 53,3 | 0 | 0,01 | 1,16 | 6,9 | 0,77 |
| пром | Батон нарезной из муки в/с | 40 | 3,2 | 1,2 | 22 | 111,6 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132 | 0,15 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **545** | **24,7** | **39,35** | **86** | **870,8** | **0,26** | **0,2** | **1,27** | **163,9** | **5,46** |
|  | **Всего** | **975** | **32,5** | **45,3** | **139** | **1167,6** | **0,32** | **0,35** | **1,86** | **311,4** | **6,54** |

**День**: 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-24 к | Каша пшенная молочная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 0,18 | 0,15 | 0,54 | 143 | 1,32 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | ИТОГО | 430 | 10,8 | 10,35 | 65,3 | 397,4 | 0,18 | 0,16 | 0,58 | 147,5 | 2,05 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6 г | Рис отварной с маслом | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 0,03 | 0,03 | 0 | 6,9 | 0,49 |
| п/ф | Фрикадельки | 90 | 10,8 | 34,2 | 0 | 369 |  |  |  |  |  |
| 54-7ги | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 132,1 | 0,1 | 0,2 | 1,0 | 163,0 | 1,0 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| пром | Батон из муки в/с | 40 | 3,2 | 1,2 | 22 | 111,6 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
| пром | Повидло | 15 | 0,06 | 0 | 9,75 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 0,5 | 14 | 1,3 |
|  | **ИТОГО** | **525** | **24,66** | **44,75** | **95,45** | **791,9** | **0,18** | **0,26** | **1,5** | **191,5** | **3,27** |
|  | **Всего** | **955** | **35,46** | **55,1** | **160,75** | **1189,3** | **0,36** | **0,42** | **2,08** | **339** | **5,32** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-25 к | Каша рисовая молочная | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 0,05 | 0,15 | 0,61 | 149 | 0,42 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | **ИТОГО:** | **430** | **7,8** | **5,65** | **56,4** | **307** | **0,05** | **0,16** | **0,65** | **153,5** | **1,15** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-11 г | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 39 | 1,03 |
| п/ф | Котлета Аппетитная | 100 | 7 | 20 | 0 | 282 |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 7,5 | 8,4 | 0,54 |
| 54-5хн | Компот из кураги | 200 | 1,8 | 0 | 28,6 | 146,8 | 0,01 | 0,07 | 0,4 | 59,3 | 4,5 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | **540** | **14,65** | **25,5** | **64,35** | **644,9** | **0,15** | **0,19** | **18,1** | **106,7** | **6,07** |
|  | **ВСЕГО:** | **970** | **22,45** | **31,15** | **120,75** | **951,9** | **0,20** | **0,35** | **18,75** | **260,2** | **7,22** |

**День**: 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 0 | 15 | 4,04 |
| п/ф | Фрикадельки | 80 | 9,6 | 30,4 | 0 | 328 |  |  |  |  |  |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | **ИТОГО:** | **460** | **20,4** | **36,95** | **63,7** | **684,2** | **0,21** | **0,13** | **0,04** | **19,5** | **4,77** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,5 | 285,8 | 0,18 | 0,16 | 0,52 | 128 | 1,51 |
| 54-3 гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 13,1 | 53,3 | 0 | 0,01 | 1,16 | 6,9 | 0,77 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| пром | Плюшка московская | 70 | 5 | 12 | 35 | 201,4 |  |  |  |  |  |
| фр | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 90 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **700** | **15,7** | **21,95** | **124,4** | **700,8** | **0,18** | **0,17** | **1,68** | **134,9** | **2,28** |
|  | **Всего** | **1160** | **36,1** | **58,9** | **188,1** | **1385** | **0,39** | **0,30** | **1,72** | **154,4** | **7,05** |

**День**: 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| В1  В1  В2 | В2 | С | Са | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-14к | Каша пшеничная с изюмом | 200 | 8 | 8,8 | 42,5 | 281,4 | 0,14 | 0,18 | 0,52 | 135 | 2,34 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-2 гн | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,2 | 0 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 0,73 |
|  | **ИТОГО:** | **430** | **10,5** | **9,06** | **70,2** | **403,9** | **0,14** | **0,19** | **0,56** | **139,5** | **3,07** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1 г | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 0 | 12 | 0,73 |
| п/ф | Тефтель мясной | 90 | 8,1 | 18 | 15,3 | 269,1 |  |  |  |  |  |
| 54-9 ги | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 13,1 | 116,2 | 0,04 | 0,14 | 0,3 | 128 | 1,2 |
|  | Хлеб | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 7,0 | 8,8 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0,09 | 0,21 | 264 | 0,3 |
| фр | яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11 | 48 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **605** | **20,1** | **35,95** | **87** | **759,9** | **0,11** | **0,26** | **0,51** | **404** | **2,23** |
|  | **Всего** | **1035** | **30,6** | **45,01** | **157,2** | **1163,8** | **0,25** | **0,45** | **1,07** | **543,5** | **5,30** |