

**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 | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 178 | 0,4 |
| 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** | **480** | **9,1** | **7,35** | **59,3** | **340,4** | **0,1** | **0,21** | **0,74** | **182,5** | **1,13** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 | 0,28 | 0,16 | 0 | 20 | 5,39 |
| 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 | **595** | **31,8** | **55,15** | **103,9** | **1038** | 0,085 | 0,4 | 0,68 | 323 | 7,07 |
|  | **Всего** | **1075** | **40,9** | **62,5** | **163,2** | **1378,4** | **0,185** | **0,61** | **1,42** | **505,5** | **8,2** |

**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 | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 168 | 1,03 |
| 54-20 з | Зеленый горошек консервированный | 40 | 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 | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 550 | 17,6 | 10,65 | 119,1 | 642,6 | 0,16 | 0,11 | 3,61 | 193,5 | 2,65 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 | 0,28 | 0,16 | 0 | 20 | 5,39 |
| 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 | 510 | 20,8 | 24,65 | 89,3 | 673,3 | 0,28 | 0,17 | 0,04 | 24,5 | 6,12 |
|  | ВСЕГО | 1060 | 38,4 | 35,3 | 208,4 | 1315,9 | 0,44 | 0,28 | 3,65 | 218 | 8,77 |

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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,1 | 12,1 | 51,9 | 357,3 | 0,23 | 0,2 | 0,65 | 160 | 1,89 |
| 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** | **12,6** | **12,35** | **79,6** | **479,8** | **0,23** | **0,21** | **0,69** | **164,5** | **2,62** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-11 г | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 | 0,16 | 0,15 | 13,6 | 53 | 1,37 |
| 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 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 | 0,03 | 0,03 | 10 | 23 | 0,6 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **630** | **15,4** | **27,45** | **65,8** | **644,7** | **0,2** | **0,21** | **23,92** | **104** | **2,55** |
|  | **Всего** | **1110** | **28** | **39,8** | **145,4** | **1124,5** | **0,43** | **0,42** | **24,61** | **268,5** | **5,17** |

**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 | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 0,08 | 0,04 | 0 | 15 | 0,97 |
| 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: | 530 | 16,7 | 26,75 | 71,4 | 666,9 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 19,5 | 1,7 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-25 к | Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 0,06 | 0,19 | 0,76 | 164 | 0,53 |
| 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:** | **560** | **19,14** | **23,65** | **105,72** | **645,6** | **0,13** | **0,25** | **3,74** | **388,6** | **1,48** |
|  | **ВСЕГО** | **1090** | **35,84** | **50,4** | **177,12** | **1312,5** | **0,21** | **0,30** | **3,78** | **408,1** | **3,18** |

**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 | 250 | 10,4 | 11 | 51,5 | 346,5 | 0,18 | 0,24 | 0,84 | 177 | 2,95 |
| 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** | **12,9** | **11,25** | **79,2** | **469** | **0,18** | **0,25** | **0,88** | **181,5** | **3,68** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 0,08 | 0,04 | 0 | 15 | 0,97 |
| 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 | 570 | 28,7 | 32,75 | 111,4 | 866,6 | 0,17 | 0,25 | 0,67 | 309,6 | 2,72 |
|  | **Всего** | **1050** | **41,3** | **44** | **190,6** | **1335,6** | **0,35** | **0,50** | **1,55** | **491,1** | **6,4** |

**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 | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 178 | 0,4 |
| 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:** | **480** | **9,1** | **7,35** | **59,3** | **340,4** | **0,1** | **0,21** | **0,74** | **182,5** | **1,13** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4 г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 | 0,28 | 0,16 | 0 | 20 | 5,39 |
| 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** | **595** | **16,4** | **33,05** | **50** | **948,7** | **0,38** | **0,24** | **2,01** | **351,4** | **7,94** |
|  | **Всего** | **1075** | **25,5** | **40,4** | **109,3** | **1289,1** | **0,66** | **0,45** | **2,01** | **351,4** | **7,94** |

**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 | 250 | 10,4 | 12,7 | 47,1 | 343,6 | 0,23 | 0,19 | 0,68 | 179 | 1,65 |
| 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 | 480 | 12,9 | 12,95 | 74,8 | 466,1 | 0,23 | 0,2 | 0,72 | 183,5 | 2,38 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6 г | Рис отварной с маслом | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 | 0,04 | 0,04 | 0 | 9,1 | 0,65 |
| п/ф | Фрикадельки | 100 | 28,7 | 16 | 1 | 263 |  |  |  |  |  |
| 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 | 19 | 106 | 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** | **585** | **43,76** | **28,15** | **105,7** | **880,2** | **0,19** | **0,27** | **1,5** | **193,7** | **3,43** |
|  | **Всего** | **1055** | **56,66** | **41,1** | **180,5** | **1346,3** | **0,42** | **0,47** | **2,22** | **377,2** | **5,81** |

**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 | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 0,06 | 0,19 | 0,76 | 164 | 0,53 |
| 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:** | **480** | **9** | **7,15** | **63,5** | **353,1** | **0,06** | **0,2** | **0,8** | **168,5** | **1,26** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-11 г | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 | 0,16 | 0,15 | 13,6 | 53 | 1,37 |
| 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 | **560** | **15,75** | **27,2** | **70,95** | **691,4** | **0,19** | **0,23** | **21,5** | **120,7** | **6,41** |
|  | **ВСЕГО:** | **1040** | **24,75** | **34,35** | **134,45** | **1044,5** | **0,25** | **0,43** | **22,3** | **289,2** | **7,67** |

**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 | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 | 0,28 | 0,16 | 0 | 20 | 5,39 |
| 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:** | **510** | **23,2** | **39,05** | **75,7** | **762,1** | **0,28** | **0,17** | **0,04** | **24,5** | **6,12** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 250 | 10 | 11 | 53,1 | 351,8 | 0,18 | 0,23 | 0,65 | 169 | 2,93 |
| 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** | **750** | **17,6** | **23,25** | **136** | **766,8** | **0,18** | **0,24** | **1,81** | **175,9** | **3,7** |
|  | **Всего** | **1260** | **40,8** | **62,3** | **211,7** | **1528,9** | **0,46** | **0,41** | **1,85** | **200,4** | **9,82** |

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-14 к | Каша пшеничная с изюмом | 250 | 10 | 11 | 53,1 | 351,8 | 0,18 | 0,23 | 0,65 | 169 | 2,93 |
| 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:** | **480** | **12,5** | **11,25** | **80,8** | **474,3** | **0,18** | **0,24** | **0,69** | **173,5** | **3,66** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1 г | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 0,08 | 0,04 | 0 | 15 | 0,97 |
| п/ф | Тефтель мясной | 100 | 9,8 | 9 | 10,1 | 158,5 |  |  |  |  |  |
| 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 | 55,8 | 0,01 | 0,09 | 0,21 | 264 | 0,3 |
| фр | яблоко | 170 | 1 | 1 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **715** | **31,1** | **29,05** | **96,7** | **723,2** | **0,13** | **0,27** | **0,51** | **407** | **2,47** |
|  | **Всего** | **1185** | **43,6** | **40,3** | **177,5** | **1197,5** | **0,31** | **0,51** | **1,2** | **580,5** | **6,13** |