

|                                          |     |       |       |        |          |     |
|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20  | 1,32  | 0,18  | 8,48   | 40,79    | 2   |
| Итого за прием пищи:                     | 635 | 20,83 | 22,95 | 77,40  | 618,84   |     |
| Обед                                     |     |       |       |        |          |     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/       | 100 | 0,90  | 0,20  | 8,00   | 47,00    | 338 |
| СУП С КРУПОЙ                             | 250 | 3,48  | 4,93  | 23,05  | 132,94   | 115 |
| ПОДЛИН ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ | 200 | 15,37 | 22,14 | 42,35  | 433,37   | 222 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ               | 200 | 5,08  | 4,04  | 18,39  | 131,36   | 379 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50  | 3,82  | 0,31  | 25,09  | 118,41   | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40  | 2,65  | 0,35  | 17,6   | 81,58    | 2   |
| Итого за прием пищи:                     | 840 | 31,30 | 31,97 | 133,84 | 944,66   |     |
| Всего за день:                           |     | 52,13 | 54,92 | 211,24 | 1 563,50 |     |

5

6 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                          | 40           | 5,13             | 9,92    | 8,44        | 149,34                        | 3           |
| РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА                  | 220          | 7,48             | 6,95    | 17,2        | 176,81                        | 289         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,66        | 38,70                         | 349         |
| кондитерские изделия /печенье сахарное /   | 20           | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 53,40                         | 33          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                       | 550          | 19,15            | 19,34   | 76,81       | 574,17                        |             |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/           | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 338         |
| СУП-ЛАПША                                  | 250          | 3,33             | 4,45    | 18,36       | 131,18                        | 113         |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в соусе с сыром | 200          | 19,25            | 23,29   | 58,35       | 522,01                        | 34          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 200          | 3,00             | 2,43    | 14,75       | 93,49                         | 378         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                       | 820          | 31,02            | 31,08   | 117,5       | 949,60                        |             |
| Всего за день:                             |              | 50,17            | 50,42   | 210,86      | 1 523,77                      |             |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                    | 100          | 10,19            | 10,84   | 25,68       | 294,62                        | 429         |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                  | 200          | 5,18             | 6,74    | 27,77       | 197,58                        | 189         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/         | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 389         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/     | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,1        | 47,00                         | 338         |
| Итого за прием пищи:                | 610          | 18,63            | 18,31   | 94,10       | 675,47                        |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100          | 0,98             | 6,15    | 3,68        | 75,28                         | 24          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 250          | 1,94             | 4,38    | 9,15        | 86,96                         | 88          |
| ПАСТА С КУРИЦЕЙ                     | 200          | 22,12            | 21,06   | 72,18       | 565,62                        | 14          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 349         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                | 810          | 30,85            | 32,16   | 131,53      | 942,29                        |             |
| Всего за день:                      |              | 49,48            | 50,47   | 225,63      | 1 617,76                      |             |