

Неделя первая-ЧЕТВЕРГ

Зимний период

Зимний период																
ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ ВТОРОЙ	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С мг		№ рецептуры
		1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	С		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л					1,5-3г	3-7л	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150.00	200	4.85	6.46	5.59	7.45	22.64	30.19	159.00	212.00	1.46	1.95	№275		
	Чай с молоком	150.00	180	1.32	1.57	1.50	1.79	11.19	14.61	63.00	80.00	0.61	0.73	№ 501, 506,507		
	Хлеб пшеничный	35.00	50	3.00	4.50	5.62	6.92	17.28	24.66	131.70	178.92	0.04	0.07	№ 96,97		
	Масло сливочное	5.00	5													
	Сыр	6.00	10													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346.00	445	9.17	12.53	12.71	16.16	51.11	69.46	353.70	470.92	2.11	2.75			
	Кисломолочный напиток	150.00	180	4.35	5.22	4.80	5.76	6.00	7.20	88.50	106.20	1.05	1.26	№ 535		
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150.00	180	4.35	5.22	4.80	5.76	6.00	7.20	88.50	106.20	1.05	1.26			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	129.00	214	2.70	3.51	2.90	5.27	5.34	9.77	65.00	206.00	5.31	9.74	№133		
	Гуляш из говядины с соусом	50.00	57	6.80	7.77	9.36	10.70	1.47	1.68	134.10	153.26	0.17	0.19	№ 373		
ОБЕД	Томатный соус	20.00	23											№ 160		
	Каша пшеничная рассыпчатая	130.00	150	5.80	6.90	5.60	6.80	33.30	39.90	211.40	253.70	0.04	0.04	№ 188 Пермь 2001		
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40.00	60	0.75	1.13	3.03	4.56	2.72	4.09	42.60	64.00	2.98	4.48	№53 ред. Коровка Л.С.		
	Кисель из сухих фруктов	150.00	200	0.72	0.98	0.00	0.00	21.00	27.20	81.76	106.22	0.20	0.30	№ 239		
	Хлеб пшеничный	20.00	20	1.58	1.58	0.20	0.20	9.66	9.66	46.76	46.76	0.00	0.00			
ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	50	3.30	3.00	0.60	0.50	16.70	22.17	87.00	94.50	0.00	0.00			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	579.00	774	21.65	24.87	21.69	28.03	90.19	114.47	668.62	924.44	8.70	14.75			
	Блинчики с повидлом	55.00	115	2.59	5.18	1.38	2.76	18.03	36.07	95.00	190.00	0.01	0.03	№ 447		
	Молоко кипяченое	150.00	180	4.35	5.22	3.75	4.50	7.24	8.69	81.05	97.26	1.96	2.35	№ 534		
	Фрукты свежие	80.00	80	0.28	0.28	0.28	0.28	6.88	6.88	33.00	33.00	7.00	7.00	№ 118		
ИТОГО за полдник		285.00	375	7.22	10.68	5.41	7.54	32.15	51.64	209.05	320.26	8.97	9.38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360.00	1774	42.39	53.30	44.61	57.49	179.45	242.77	1319.87	1821.82	20.83	28.14			