

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Каша гречневая молочная с маслом** | 200/5 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 1/22 |
| 2 | **Хлеб пшеничный /с маслом сливочным/сыр** | 40/5/15 | 10,63 | 14,04 | 19,37 | 198,5 | 23 |
| 3 | **Компот из свежих яблок** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,6 | 2 |
| 4 | **йогурт** | 100 | 2,6 | 1,2 | 11,5 | 85 | 14 |
|  | **Всего за день** | **580** | **20,11** | **21,07** | **99,37** | **673,63**  **(28,66%)** |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Рис рассыпчатый с / маслом** | 180/5 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 298,47 | 8 |
| 2 | **Сосиска** | 1 шт | 5,73 | 1,17 | 0 | 174,02 | 18 |
| 3 | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 3 |
| 4 | **Чай** | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 61 | 16 |
| 5 | **яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 32 | 20 |
|  | **Всего за день** | **660** | **15,91** | **14,82** | **107,6** | **671,89**  **(28,59%)** |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Суп молочный** с макаронными изделиями | 200/5 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 11 |
| 2 | **Хлеб пшеничный /с маслом сливочным/сыр** | 40/5/15 | 10,63 | 14,04 | 19,37 | 198,5 | 23 |
| 3 | **Чай** | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 61 | 16 |
| 4 | **йогурт** | 100 | 2,6 | 1,2 | 11,5 | 85 | 14 |
|  | **Всего за день** | **580** | **47,05** | **23,99** | **67,29** | **489,7**  **(20,83%)** |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
|  | **Каша «дружба» (рис и пшено) с / маслом** | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 15 |
| 2 | **Хлеб пшеничный /с маслом сливочным/сыр** | 40/5/15 | 10,63 | 14,04 | 19,37 | 198,5 | 23 |
| 3 | **Компот из свежих яблок** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,6 | 2 |
| 4 | **йогурт** | 100 | 2,6 | 1,2 | 11,5 | 85 | 14 |
|  | Всего за день | **580** | **21,57** | **25,58** | **85,46** | **704,1**  **(29,96%)** |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Греча рассыпчатая с / маслом** | 180/5 | 10,1 | 8,02 | 48,14 | 282 | 5 |
| 2 | **Колбаса** | 100 | 5,73 | 1,17 | 0 | 182 | 18 |
| 3 | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным** | 40/5 | 3,16 | 4,5 | 19,37 | 143,9 | 3 |
| 4 | **Чай** | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 61 | 16 |
| 5 | **яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 32 | 20 |
|  | **Всего за день** | **630** | **19,52** | **14,22** | **104,51** | **700,9**  **(29,82%)** |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Каша рисовая молочная с маслом** | 200/5 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 | 25 |
| 2 | **Хлеб пшеничный /с маслом сливочным/сыр** | 40/5/15 | 10,63 | 14,04 | 19,37 | 198,5 | 23 |
| 3 | **Компот из свежих яблок** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,6 | 2 |
| 4 | **йогурт** | 100 | 2,6 | 1,2 | 11,5 | 85 | 14 |
|  | **Всего за день** | **580** | **27,51** | **29,5** | **81,87** | **648,1**  **(27,57%)** |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Вермишель отварная с маслом** | 180/5 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 168,45 | 4 |
| 2 | **Котлета** | 1 шт | 10,9 | 8,2 | 3,3 | 131 | 12 |
| 3 | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным** | 40/5 | 3,16 | 4,5 | 19,37 | 143,9 | 3 |
| 4 | **Чай** | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 61 | 16 |
| 5 | **яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 32 | 20 |
|  | **Всего за день** | **560** | **23,17** | **24,55** | **95,71** | **536,35**  **(22,82 %)** |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование приемов и блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность | Номер рецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | **Каша «дружба» (греча и пшено) с маслом** | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307 | 13 |
| 2 | **Хлеб пшеничный /с маслом сливочным/сыр** | 40/5/15 | 10,63 | 14,04 | 19,37 | 198,5 | 23 |
| 3 | **Чай** | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 61 | 16 |
| 4 | **йогурт** | 100 | 2,6 | 1,2 | 11,5 | 85 | 14 |
|  | **Всего за день** | **580** | **20,27** | **23,08** | **106,45** | **651,5(27,72%)** |  |