

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1\200	Каша рисовая молочная жидкая	6,01	8,16	45,1	278,77	128,15	31,52	139,08	0,46	0,06	0,06	0,13	0,62
1	1\70	Батон	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1\10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
209	1\40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
376	1\200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 520		16,37	22,93	55,56	195,34	161,39	40,61	218,5	1,84	0,23	0,08	0,14	0,64

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/250	Каша молочная пшеничная с маслом	8,87	10,08	43,69	301,43	150	40,78	203,83	2,05	0,06	0,19	0,19	0,64
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 550		16,87	18,18	166,69	709,48	889,65	57,38	274,77	3,2	0,14	0,22	0,32	0,66

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	1\200	Запеканка из творога с о сгущенкой	25,06	18,84	42,97	448,24	285,5	40,41	316,16	1,05	0,13	0,08	0,37	0,38
14.1	1\10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1\70	Батон	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,59	0,08	0	0	0	0
376	1\200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
9	1\185	Банан	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5
	Итого 665		33,24	30,05	132,6	945,39	313,61	123,15	378,13	2,63	0,24	0,15	0,47	18,9

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1\200	Каша манная молочная жидкая	7,1	12,76	37,81	293,87	133,02	21	115,76	0,46	0,07	0,07	0,15	0,62
1	1\70	Батон	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1\10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1\30	Сыр(порционно)	6,9	0	8,9	109	264	11	150	0,3	0,09	0,01	0	0
379	1\200	Кофейный напиток	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,4	0,02	0,05	0,12	0,52
	Итого 510		22,61	24,47	109,4	805,38	510,97	51,95	360,11	1,26	0,25	0,13	0,28	1,14

5 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1\200	Каша молочная геркулесовая	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
2	1\100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
382	1\200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,42	141	111,43	95,58	95,58	0,87	0,02	0,03	0,12	0,52
	Итого 500		19,7	21,43	154,6	775,91	285,76	166,69	365,74	3,12	0,15	0,22	0,43	1,18

6 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
6	1\200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4
2	1\100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1\200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		13,6	13,1	126,89	564,05	270,17	44,6	260,94	1,17	0,13	0,09	0,47	1,42

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	1\200	Каша молочная пшеничная	8,7	9,17	50,22	281,4	137,17	49,6	186,56	1,4	1,8	0,18	0,16	0,62
2	1\60	Булка	4,74	4,88	54,48	290,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1\200	Чай с сахаром	0,1	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7	1\185	Яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,8	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 645		14,28	14,79	137,55	636,9	167,38	72,25	245,11	2,79	1,89	0,35	0,25	14,54

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1\200	Суп молочный с макаронными изделиями	6,69	8,36	35,07	241,16	144,26	18,61	114,8	0,43	0,05	0,06	0,17	0,65
1	1\90	Батон	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,1	0	0	0	0
14,1	1\10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
377	1\200	Чай с сахаром	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,1	0,43	0	0	0,01	1,14
	Итого 500		13,65	19,23	96,33	616,02	160,47	24,76	127,66	0,98	0,12	0,06	0,19	1,79

9 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1\200	Каша молочная Дружба	7,75	12	33,5	280	227,5	42,5	215	0	1,25	0,12	0	2,5
2	1\60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1\200	Чай с сахаром	0,1	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7	1\185	Яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 695		13,33	17,62	120,83	635,5	257,71	65,15	273,55	1,39	1,34	0,29	0,09	16,42

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1\200	Каша молочная геркулесовая	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
2	1\60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
379	1\200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52
7	1\185	Яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,8	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 695		16,64	18,37	138,27	719,59	284,1	93,48	339,29	2,76	0,16	0,37	0,38	15,08