|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240  240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | | 128 | 128 | 544 | 2656 |  | 2688 |
| Биточки из говядины 90 | | 96 | 96 | 80 | 2528 | 32 | 112976 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 1312 |  | 6016 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 32 |  | 224 | 1280 |  | 16 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Помидоры свежие 60 | | 16 |  | 32 | 225 | 240 | 16576 |
| Итого за Завтрак | | | 288 | 224 | 1088 | 8416 | 272 |  |
| Итого за день | | | 288 | 224 | 1088 | 8416 | 272 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  | | | | | | | |
| Плов из птицы 180 | | 240 | 336 | 480 | 3424 | 48 | 4864 |
| чай с сахаром 200 | |  |  | 160 | 688 | 48 | 6256 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 32 |  | 224 | 1280 |  | 16 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Салат из капусты с горошком 60 | | 16 | 80 | 80 | 1792 | 224 | 320 |
| Итого за Завтрак | | | 304 | 416 | 1152 | 10496 | 480 |  |
| итого за день | | | 304 | 416 | 1152 | 10496 | 48- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  пшеничная | | 96 | 128 | 464 | 3520 | 336 | 2752 |
| Какао с молоком 200 | | 64 | 80 | 288 | 1968 | 32 | 6352 |
| Яблоки 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Сыр 20 | | 64 | 64 |  | 1136 |  | 240 |
| Бутерброд с 30  маслом | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Итого за Завтрак | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |
| Итого за день | | | 272 | 320 | 1152 | 9280 | 528 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  | | | | | | | |
| Гуляш из 90  курицы | | 224 | 272 | 112 | 2688 |  | 896 |
| Каша 150  гречневая  рассыпчатая | | 128 | 128 | 544 | 2656 |  | 2688 |
| Компот из 200  смеси  сухофруктов | | 6,4 | 4,8 | 160 | 1312 |  | 6016 |
| Хлеб 30  пшеничный | | 32 |  | 224 | 1280 |  | 16 |
| Хлеб 10  ржаной | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Огурцы 40  свежие | |  |  | 16 | 96 | 32 | 320 |
| Итого за Завтрак | | | 400 | 400 | 1104 | 8448 | 32 |  |
| Итого за день | | | 400 | 400 | 1104 | 8448 | 32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(r) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| завтрак |  | | | | | | | |
| Каша молочная 200  ячневая | | 128 | 160 | 640 | 3840 | 416 | 2688 |
| Чай с сахаром 200 | |  |  | 160 | 688 | 48 | 6256 |
| Банан 100 | | 6,4 | 4,8 | 160 | 656 | 160 | 5888 |
| Бутерброд с маслом 30 | | 32 | 48 | 192 | 1584 |  | 48 |
| Хлеб ржаной 10 | | 16 |  | 48 | 416 |  | 32 |
| Печенье 40 | | 128 | 80 | 416 | 3216 | 352 | 0.48 |
| Итого за Завтрак | | | 304 | 288 | 1616 | 10400 | 976 |  |
| Итого за день | | | 304 | 288 | 1616 | 10400 | 976 |  |