

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Каша вязкая молочная с пшеном	1/200	8,4	16,0	37,0	310,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Сыр порционно	1/25	6,5	6,5	0	83,8
4	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого			20,68	26,32	63,74	555,18
2 день Вторник						
1	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
2	Котлета из индейки	1/90	19,0	6,18	8,33	169,4
3	Овощи порционно/Огурец (по сезону)	1/50	0,42	0,05	1,42	7,78
4	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			24,82	9,99	66,73	455,9
3 день Среда						
1	Запеканка творожная	1/120	13,65	9,02	9,92	181,32
2	Молоко сгущенное	1/20	1,0	1,7	7,6	34,4
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,75	10,74	27,42	250,72
4 день Четверг						
1	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Фрукт порционно/ Яблоко, 1 шт.	1/100	0,27	0,27	6,61	31,72
Итого			11,15	11,99	52,47	339,44
5 день Пятница						
1	Каша рисовая с изюмом	1/200/7/10	4,4	22,08	55,76	183,3
2	Кофейный напиток	1/200	2,9	2,8	174,9	94,0
3	Кондитерское изделие (пряник)	1/50	2,94	3,04	34,26	172,53
4	Фрукт порционно, 1 шт.	1/240	2,16	0,01	19,44	103,2
Итого			12,4	27,93	284,36	553,03
6 день Понедельник						
1	Макароны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
4	Фрукт порционно/ Яблоко, 1 шт.	1/100	0,27	0,27	6,61	31,72
Итого			15,38	15,26	59,61	439,8
7 день Вторник						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1/250	9,04	12,26	36,0	290,51
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Сыр порционно	1/25	6,5	6,5	0	83,8
4	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			17,22	18,98	55,36	452,03
8 день Среда						
1	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Фрукт порционно/ Яблоко, 1 шт.	1/100	0,27	0,27	6,61	31,72
Итого			11,15	11,99	52,47	339,44
9 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/120	13,65	9,02	9,92	181,32