

«Утверждаю»

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Внуков

День понедельник Неделя: первая (САД)

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) |
|-------|---|-----------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
|       |   |           | Б                    | Ж            | У            |                          |
| 1     | 2   | 3         | 4                    | 5            | 6            | 7                        |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>  |           |                      |              |              |                          |
| 168   | Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная           | 200       | 4,30                 | 3,88         | 33,77        | 187,62                   |
| 1/1   | Бутерброд с сыром   | 50        | 5,81                 | 12,37        | 13,38        | 190,58                   |
| 132   | Чай с сахаром   | 180       | 10,8                 | 2,75         | 11,7         | 44,35                    |
|       | <b>ИТОГО</b>  |           | <b>20,91</b>         | <b>19,0</b>  | <b>58,85</b> | <b>422,55</b>            |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                     |           |                      |              |              |                          |
|       | Яблоко  | 100       | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 44,4                     |
|       | <b>ОБЕД</b>   |           |                      |              |              |                          |
| 42    | Суп рыбный из консервов                                   | 200       | 8,14                 | 2,08         | 13,32        | 120,68                   |
| 56    | Пюре картофельное   | 150       | 3,25                 | 9,56         | 8,04         | 123,9                    |
| 99    | Котлета мясная рубленая паровая                           | 70        | 10,29                | 4,14         | 3,81         | 87,53                    |
| 20    | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 60        | 0,66                 | 4,29         | 2,7          | 53,31                    |
| 122   | Компот из сухофруктов                                     | 180       | 0,93                 | 0            | 24,26        | 96,69                    |
|       | <b>ИТОГО</b>  |           | <b>23,27</b>         | <b>20,07</b> | <b>52,13</b> | <b>482,11</b>            |
|       | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                |           |                      |              |              |                          |
| 274   | Булочка домашняя  | 80        | 5,77                 | 11,0         | 38,31        | 203,08                   |
| 134   | Чай сладкий с молоком                                     | 180       | 2,8                  | 2,9          | 15,93        | 98,35                    |
|       | <b>ИТОГО</b>  |           | <b>8,57</b>          | <b>13,9</b>  | <b>54,24</b> | <b>301,43</b>            |
|       | Хлеб пшеничный  | 80        | 4,05                 | 0,5          | 24,4         | 121,0                    |
|       | Хлеб ржаной   | 50        | 4,25                 | 1,65         | 21,25        | 129,5                    |
|       | <b>ИТОГО</b>  |           | <b>61,45</b>         | <b>55,52</b> | <b>222,7</b> | <b>1500,99</b>           |
|       | <b>ЦЕНА</b>   |           | <b>99,93</b>         |              |              |                          |