

День 2

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Mg	P	Fe	B	C	A	PP	
182	200	каша жидкая молочная из манной крупы	май.63	8,79	35,77	243,75	103,8	35,7	138,28	0,95	0,14	0,88	43,5	0,5
3	50	бутерброд с сыром	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,011	59	0,3
959	200	какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0,01
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3
	550	итого	23141,7	19,78	65,33	501,88	402,9	34,13	321,4	3,52	0,48	12,49	104,36	1,12

День 4

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP		
182	200	каша жидкая молочная (овсяная)	7,1	11,66	40,2	295,45	139,15	55,15	209,37	1,58	0,19	1,06	52,73	0,47		
1	40	бутерброд с маслом	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,03	0	40	0,28		
377	200	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,03		
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3		
	540	Итого	9,99	19,57	80,09	540,45	177,75	70,75	247,27	4,49	0,42	13,89	92,73	1,08		

День 5

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP	
182	200	каша жидкая молочная (пшеничная)	6,82	10,65	42,75	295,45	125,81	43,27	167,6	0,95	1,17	1,06	52,73	0,6	
3	50	бутерброд с сыром	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,011	59	0,3	
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17	
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3	
	550	Итого	17,09	22,78	84,96	618,05	433,21	61,94	399	4,12	1,59	12,661	111,89	1,37	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СЕЗОН ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День 6

ЗАВТРАК

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP	
223	150/40	запеканка из творога со стущеным молоком	24,84	18,79	47,6	459	332,5	45,15	366,98	1,09	0,097	0,8	110,5	0,83	
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17	
338	130	свежий фрукт	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	11,7	14,3	2,86	0,26	13	0	0,39	
	500	Итого	29,43	22,74	77,92	638,7	505,5	57,07	505,68	4,43	0,537	15,39	110,66	1,39	

День 8

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP
209	1\40	яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,01	0,08
182	200	каша молочная пшеничная	7,42	7,26	36,39	243,73	138,1	152,66	47,6	1,23	0,2	7,42	0,06	0
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17
429	50	булочка "Веснушка"	3,9	3,06	23,9	139	11,3	15,2	39,2	0,73	0,07	0	3	0,85
	490	Итого	20,49	18,35	78,17	564,33	323,6	172,88	288	3,44	0,48	9,01	3,23	1,1

День 9

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP		
219	150/20	сырники из творога со сгущенным молоком	32,52	26,91	51,42	579	422,1	55,02	470,64	1,14	0,63	0,99	110,7	0,93		
382	200	какао с молоком	4,07	3,43	17,58	118,6	152,2	0,22	124,4	0,48	0,18	1,59	0,16	0,17		
338	130	свежий фрукт	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	11,7	14,3	2,86	0,26	13	0	0,39		
	500	Итого	37,11	30,86	81,74	758,7	595,1	66,94	609,34	4,48	1,07	15,58	110,86	1,49		

День 10

ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	PP		
182	200	каша жидкая молочная (рисовая)	3,83	8,04	32,55	218,25	97,8	22,59	101,36	0,38	0,05	0,88	43,5	0,44		
3	50	бутерброд с сыром	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,011	59	0,3		
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	0,15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02		
338	100	свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,2	10	0	0,3		
	550	Итого	10,03	16,76	57,33	482,25	264,1	42,44	211,16	3,35	0,29	10,921	102,5	1,06		
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	23324,4	210,07	707,79	5814,36	3557,77	653,6	3628,3	41,14	6,887	126,732	#ЗНАЧ!	12,99		