

Наименование блюда	Масса порции	Состав	Кол-во гр		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	6 ДЕНЬ													
Каша геркулесовая молочная	150	Геркулес	24	24,00										
		молоко	100	100,00										
		Сахар	5	5,00										
		Масло сливочное	3	3,00										
		соль	0,4	0,40										
					4,99	8,24	16,98	162,33	0,08	0,15	0,67	143	0,7	
Печенье	20	Печенье	20	20										
					1,50	1,90	14,86	83,40	0,00	0,00	0,00	5,80	0,40	
Кофейный напиток	180	Кофейный напиток	2,7	2,70										
		сахар	8	8,00										
		Молоко	100	100,00										
					4,30	4,3	22,4	143,6	0,12	0,3	5,20	86,4	0,18	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	350				10,79	14,44	54,26	389,33	0,20	0,43	5,87	235,20	1,28	
2-й ЗАВТРАК														
Сок	150	Сок	150	150										
					0,90		16,40	68,40			3,60	12,60	2,50	
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК :	150				0,90	0,00	16,40	68,40	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50	
ОБЕД														
Рассольник Ленинградский со сметаной	180	картофель	72	40,00										
		Крупа перловая	4	4,00										
		Морковь	10,4	8,00										
		Лук репчатый	4,8	4,00										
		огурцы соленые	13,6	12										
		сметана	8	8,00										
		масло сливочное	4	4,00										
		Бульон или вода	132	132										
							1,99	5,11	16,9	121,75	0,095	0,06	7,53	24,95

		лук	24	20,00									
		морковь	30,00	22,00									
		масло сливочное	5	5,00									
		вода	90	90,00									
					3,01	7,19	13,54	138,0	0,08	0,07	17,88	63,75	1,17
Куры отварные измельченные	50	цыплята-бройлеры	49	45,00									
		лук	5	4,00									
		морковь	5	4,00									
		соль	0,7	0,7									
					13,35	8,5	0,0	139,3	0,07	0,07	0,8	10	0,7
Бутерброды с джемом/повидлом	60	хлеб пшеничный	20	20									
		Джем/повидло	35,4	35									
		масло сливочное	5	5									
					2,51	3,9	28,88	161,0	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
Чай с молоком	180	чай-заварка	0,63	0,63									
		молоко	40,5	40,5									
		сахар	8,1	8,10									
					2,80	2,9	16,8	101,8	0,01	0,1	0,59	115	0,5
ИТОГО ЗА УЖИН	440				21,67	22,52	59,25	540,05	0,21	0,29	19,75	199,45	3,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740				74,81	68,90	253,97	1852,04	3,64	2,33	41,71	745,35	12,96