

| | Наименование блюда | Масса порции | | Кол-во гр | | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|-----|-------------------------------|---------------|------------------|------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|------|
| | | | | | | | | | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | белки | жиры |
| | | | | брутто | нетто | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| №30 | Каша молочная "Дружба" | 200 | крупа рисовая | 15 | 15,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа пшеничная | 10 | 10,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 150 | 150,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 24 | 24,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0,5 | 0,500 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 183,8 | 0,54 | | |
| №53 | Батон с маслом | 32 | Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 7 | 7,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,10 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 9,0 | 0,3 | | |
| №53 | Кофейный напиток | 180 | Кофейный напиток | 2 | 2,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 140 | 140,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 78 | 78,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | |
| №3 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 412 | | | | | 11,51 | 20,35 | 55,23 | 453,26 | 0,15 | 0,35 | 2,07 | 306,0 | 0,96 | |
| | 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты\яблоки, бананы\ | 100 | | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 1,20 | 0,40 | 14,40 | 68,30 | 0,00 | | 12,7 | 26,10 | 1,30 | | |
| | | | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| | ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК : | 100 | | | | 1,20 | 0,40 | 14,40 | 68,30 | 0,00 | 0,00 | 12,7 | 26,10 | 1,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №92 | Суп рисовый со сметаной | 200 | картофель | 52 | 39,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 8 | 6,40 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | рис | 10 | 10,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон мясной | 140 | 140,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 1 | 1,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 11 | 11,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 2,24 | 4,7 | 9,8 | 90,9 | 0,22 | 0,08 | 4,25 | 47 | 0,8 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|------|-----|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------------------|--------------|
| | | | вода | 195 | 195,00 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 0,12 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | | | | 23,47 | 18,54 | 80,60 | 495,64 | 0,37 | 0,22 | 17,5 5 | 99,15 | 3,09 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1937 | | | | 102,34 | 93,75 | 345,64 | 2459,59 | 1,19 | 0,99 | 43,7 1 | 615,0 0 | 16,54 |