кашей		200																		
Компот из сухофруктов	**150-180**	**180-200**	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24	№1
Хлеб ржаной	**20-30**	**60**	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64	128	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17	3.34	№2
Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03	-	-	6	9	0,51	0,76	№2
итого:			**15.69**	**21.84**	**14.21**	**18.92**	**68.0**	**97.95**	**461.24**	**657.1**	**0.37**	**0.52**	**0.24**	**0.3**	**24.05**	**32.03**	**161.75**	**221.38**	**4.62**	**8.27**	
Полдник																					
Кисломолочный напиток	**150-180**	**180-200**	5.40	6.0	4.50	5.0	8.46	9.40	95.94	106.60	0.07	0.08	0.28	0.32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0.21	№3
Булочка с повидлом	**60**	**80**	4.61	4.89	2.74	3.09	14.59	14.87	109.87	120.8	0.04	0.04	0.08	0.10	0.02	0.02	25.4	25.89	0.45	0.58	№3
итого:			10,01	10,89	7,24	8,09	23,05	24,27	205,81	227,4	0,11	0,12	0,36	0,42	2,48	2,75	252,92	278,69	0,64	0,79	
итого за весь день:			30,46	39,91	29,15	39,8	158,84	217,48	1094,65	1511,7	0,52	0,72	0,63	0,78	27,9	36,6	433,2	527,88	6,21	10,53	

6 день

Наименование блюда	**Масса порции**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетич. Ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**						**Минеральные в-ва (мг)**				
			белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**		**B2**				**Ca**		**Fe**		**Тех. карта**
	я	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	
Завтрак																					
Каша ячневая на молоке	**120 200**	**200-250**	8.37	11.17	7.71	10.28	23.83	31.78	198	264	0.05	0.07	0.05	0.07	0.10	0.14	79.5	1.06	1.13	1.51	№39
Кофейный напиток на молоке	**150-180**	**180-200**	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.30	94.30	125.7	0.10	0.13	№16
хлеб с маслом сливочным и сыром	**40/7/ 10**	**60/10/ 10**	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	83.0	140.60	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.30	0.43	0.82	№26,27
итого:			**13.2**	**19.41**	**13.2**	**18.66**	**41.26**	**58.99**	**351.0**	**497.93**	**0.1**	**0.17**	**0.18**	**0.32**	**1.11**	**1.5**	**226.6**	**222.06**	**1.66**	**2.46**	
2 завтрак																					
Фрукты	**40-80**	**80-100**	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74	№21