

I день: понедельник

Неделя: первая

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 200 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 142,4 | 0,9 | 222 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 | | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 | | 6 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91,0 | 1,17 | 414 |
| | Итого: | 427 | 11,32 | 13,2 | 46,55 | 357,6 | 2,07 | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
| | итого | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | |
| Обед | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
| | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | 200 | 1,6 | 5,4 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 20,4 | 18,7 | 33,9 | 386,7 | 0,96 | 321 |
| | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 | | |
| | Итого: | 670 | 24,82 | 27,59 | 93,48 | 714,65 | 23,54 | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
| | Печенье пром. | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - | |
| | Итого: | 210 | 7,0 | 9,9 | 28,2 | 132,0 | 1,2 | |
| | Сырники с морковью | 150 | 21,13 | 17,3 | 31,68 | 367,5 | 1,1 | 247 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |
| | Салат из яблок с изюмом | 60 | 0,55 | 0,6 | 4,82 | 51,8 | 3,75 | (сб. 011) |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
| | Итого: | 420 | 22,28 | 19,3 | 52,47 | 497,75 | 4,97 | |
| | Итого за I день: | 1827 | 63,95 | 71,47 | 214,86 | 1744,4 | 33,78 | |