

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	6		
Завтрак	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень ^а (90/10)	3	4	5	6	7	8	027-2017, таб 24-1904
		100	1,31	5,52	4,03	71	71	54-10-2022
		250	21,16	30,00	5,50	375,80	119	382-2017
		200	4,07	3,54	17,58	95,6	63	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	41	207	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	207	973	Пром.
		100	0,80	0,40	7,50	207	973	Пром.
		70	5,37	5,89	37,85	207	973	Пром.
		790	37,31	46,45	105,96	207	973	Пром.
		100	0,85	5,05	2,58	59	59	021-2017
Обед	Салат из огурцов соленых с луком ^а	250	2,20	4,40	12,40	99	99	135-2004
		100	8,50	4,80	36,50	206	206	ТК № Д/9
		200	4,10	15,12	32,20	242,0	242,0	634-2022
		200	0,60	0,40	32,60	140	140	389-2017
		60	4,20	1,20	30,00	143	143	Пром.
		40	2,40	0,40	18,00	84	84	Пром.
		100	12,30	7,30	38,90	269	269	410-2007
		1050	35,15	38,67	203,18	1242	1242	Пром.
		1840	72,46	85,12	309,14	2215	2215	Пром.
		1915	67,91	85,56	272,68	2263	2263	Пром.

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	6		
Завтрак	Салат из свежих огурцов ^а	3	4	5	6	7	8	20-2007
		100	0,75	6,02	2,35	67	67	ТК № Д/11
		250	17,37	39,14	34,50	536	536	54-2гн-2022
		200	0,20	0,00	6,50	26,8	26,8	Пром.
		60	4,20	1,20	30,00	143	143	Пром.
		40	2,40	0,40	18,00	84	84	Пром.
		25	0,55	0,41	6,28	130	130	Пром.
		100	0,90	0,10	9,00	44	44	ТК № Д/6
		775	26,37	47,27	106,63	1031	1031	Пром.
		100	1,40	5,40	9,00	94	94	77-2004
Обед	Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)	260	3,23	6,81	18,65	148	148	ТК № Д/13
		120	20,40	10,18	1,32	235	235	ТК № Д/14
		180	3,84	6,24	23,76	167,28	167,28	54-11г-2022
		180	1,30	0,36	20,52	90,36	90,36	Пром.
		60	4,20	1,20	30,00	143	143	Пром.
		40	2,40	0,40	18,00	84	84	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47	47	Пром.
		100	4,37	7,30	35,00	223	223	471-2003
		1140	41,54	38,29	166,05	1232	1232	Пром.
		1915	67,91	85,56	272,68	2263	2263	Пром.