

День: понедельник
Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	19,1	1,8	9,4	130
№ 183	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	4,55	7,88	46,57	257
№ 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№ 368	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	43
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		707	28,65	10,28	102,07	595
Обед						
№ 63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	7,9	3,7	31,5	202
№ 178	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299
№ 306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
№ 26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	3,2	0,4	18,4	88
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		882	23,1	11,3	147,8	795

День: вторник
Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 127	Фрикадельки из птицы	100/6	11,7	13,2	6,9	193
177	Каша рисовая	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№ 295	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121



Итого: 1065 ккал
Итого: 1065 ккал