|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1. День пятый** | |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак 1** | Каша молочная пшённая жидкая | 150 | 5,4 | 5,6 | 20 | 149,5 | №32-2010г |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,1 | 3,2 | 14,9 | 118,5 | №99-2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **345** | **11,2** | **4,6** | **66,1** | **348,1** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с яйцом | 150 | 2,7 | 2,4 | 9,7 | 81 | №14-2017г |
| Плов с мясом | 100 | 8 | 9,9 | 20,4 | 202 | №58-2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 21,5 | 85,5 | №90-2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **470** | **11,4** | **13** | **71,2** | **465,3** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103- 2010г |
| **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники | 150 | 25,5 | 16,2 | 30,6 | 375 | №45-2010г |
| Сгущённое молоко | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 67,6 |  |
| Чай без сахара | 150 | - | - | - | - | №96 -2010г |
| **Всего за ужин** | **290** | **26,9** | **17,9** | **41,8** | **442,6** |  |
| **Итого за пятый день:** | | **1525** | **53,8** | **39,5** | **219,4** | **1470,4** |  |
| **Итого среднее за первую неделю:** | | **1526** | **50,3** | **44,9** | **205,5** | **1469,6** |  |