|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата 18.12.2020 |  |  |  |  |  |  | C:\Users\федор\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20200921_134825.jpgутверждаю | |  |  |
| день 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | |  | эн ценность | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность |
|  | Б | Ж | У | (ккал) | Б | Ж | У | (ккал) |
| ЗАВТРАК |  | 6 л.-,10 |  |  |  |  | 11.-18 л |  |  |  |
| овощи по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| плов из птицы | 200 | 20,21 | 19,75 | 38,75 | 404,60 | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| соковая продукция | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,00 | 36,00 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,00 | 36,00 |
| фрукты | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 |
| хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,12 | 0,24 | 9,88 | 38,00 | 30 | 1,12 | 0,24 | 9,88 | 38,00 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 |
| итого |  | 26,07 | 21,35 | 84,97 | 655,69 |  | 31,24 | 22,85 | 90,83 | 722,34 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| овощи по сезону | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 |
| суп Рассольник | 250 | 6,43 | 8,70 | 12,95 | 165,59 | 250 | 9,83 | 8,88 | 16,80 | 169,34 |
| гречневая каша | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,50 |
| тефтельки | 90 | 7,86 | 7,98 | 9,32 | 140,98 | 90 | 7,86 | 7,98 | 9,32 | 140,98 |
| кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,16 | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,16 |
| хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 45 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 |
| хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,30 | 12,35 | 47,50 | 25 | 1,40 | 0,30 | 12,35 | 47,50 |
| *итого за обед* |  | *24,86* | *21,40* | *93,21* | *670,57* |  | *1841,831* | *535,1* | *1729,71* | *13268,46* |
| *ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД* |  | *50,93* | *42,75* | *178,18* | *1326,26* |  | *1873,071* | *557,95* | *1820,54* | *13990,80* |