|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата22.12.2020 |  |  |  |  |  |  | C:\Users\федор\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20200921_134825.jpgутверждаю | |  |  |
| день7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  | 6л--10л. |  |  |  |  | 11л.-18л. |  |  |
| капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 | 180 | 4,72 | 5,81 | 24,2 | 156,89 |
| котлета, биточек. | 82,5 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258,00 | 100 | 16,5 | 24,2 | 14,32 | 344 |
| картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,50 | 200 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241,00 |
| компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,24 | 9,88 | 38,00 | 25 | 1,4 | 0,3 | 12,35 | 47,5 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,28 | 93,18 |
| *итого за завтрак* |  | *23,30* | *33,09* | *96,80* | *770,11* |  | *30,33* | *43,45* | *117,99* | *974,55* |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| овощи по сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,60 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 16 |
| суп с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 300 | 7,46 | 9,85 | 22,07 | 205,18 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 |
| йогурт | 200 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 50,00 | 200 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 50,00 |
| хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,30 | 12,35 | 47,50 | 35 | 1,96 | 0,42 | 17,29 | 66,5 |
| хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 50 | 4,56 | 0,48 | 28,92 | 139,79 |
| *итого за обед* |  | *38,30* | *29,06* | *92,05* | *764,50* |  | *45,15* | *33,46* | *116,61* | *923,58* |
| *ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД* |  | *61,60* | *62,15* | *188,85* | *1534,61* |  | *75,48* | *76,91* | *234,6* | *1898,13* |