**Первый день: понедельник Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Название блюд и продуктов** | **калькуляция** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Масса порции** | **Химический состав** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры** **(г)** | **Углеводы (г)** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** |
| **34** | **Каша манная молочная** |  |  |  | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 182 | 0,4 |
| **263,264** | **Чай с сахаром** |  |  |  | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0,35 | 0,06 |
| **1** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  |  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 0,03 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,34 |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **98****8****152** | **Суп лапша**  |  |  | 250 | 250 | 2,22 | 1,88 | 13,98 | 89,78 | 0,06 | 0,04 | 4,58 | 29 | 0,7 |
| **Рис отварной** |  | 100 | 100 | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 0,39 | 0,08 | - | 93,84 | 2,39 |
| **Гуляш из отварного мяса** |  |  |  | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,04 | 0,02 | 0,8 | 3,79 | 0,18 |
| **21****240****-****299.15** | **Салат из свежей капусты** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухих плодов** |  |  |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 0,013 | 0,013 | 6,6 | 6,64 | 0,92 |
| **Яблоко**  |  | 113,6 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 0 | 10 | 16 | 2,2 |
| **Хлеб пшеничный** |  |  |  | **0,006** | **7,6** | **0,6** | **52,3** | **233** | **0,1** | **0,07** | **0,9** | **0** | **0,9** |
| **Полдник** |
| **609****261****63** | **Печенье**  |  |  |  | **60** | **4,5** | **5,88** | **44,64** | **250,2** |  |  | **0** |  |  |
| **Конфеты**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** |  |  |  | 180/12 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 0,02 | 0,07 | 0,65 | 60,35 | 0,09 |
| **Яйцо вареное** |  | 1 шт | 40 | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1,0 |
| **Соль за весь день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за весь день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |