**Пятый день: пятница 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | **Вермишель молочная** |  |  | |  | 200 | | 6,58 | | 9,0 | | 26,12 | | 187,04 | 0,04 | 0,15 | | 0,9 | | 103 | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | **Борщ** |  |  | | 250 | 250 | | 0,75 | | 0,06 | | 5,3 | | 23,575 | 0 | 5,16 | | 34,36 | |  | |  |
| 8 | **Рис отварной** |  |  | | 200 | 200 | | 5,82 | | 9,74 | | 50 | | 298,47 | 0,39 | 0,08 | | - | | 93,84 | | 2,39 |
| 152 | **Гуляш из отварного мяса** |  |  | | 80 | 80 | | 6 | | 7,6 | | 2,47 | | 164,8 | 0,04 | 0,02 | | 0,8 | | 3,79 | | 0,18 |
| 240  299.15  - | **Компот из свежих плодов** |  |  | | 200 | 200 | | 0,16 | | 0,16 | | 15,893 | | 60 | 0,013 | 0,013 | | 6,6 | | 6,664 | | 0,92 |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | |  | 0,006 | | 7,6 | | 0,6 | | 52,3 | | 233 | 0,1 | 0,07 | | 0,9 | | 20 | | 0,9 |
| **Яблоки** |  |  | |  | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | 0 |  | | 10 | | 16 | | 2,2 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 609  261  209 |
| **Печенье** |  |  | |  | 60 | | 4,55 | | 5,88 | | 44,64 | | 250,2 |  |  | |  | |  | |  |
| **Конфеты** |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Чай с молоком** |  |  | | 180/12 | 180/12 | | 0,8 | | 1 | | 13,5 | | 56 | 0,02 | 0,07 | | 0,65 | | 60,35 | | 0,09 |
| **Яйцо вареное** |  |  | | 1 шт | 40 | | 5,1 | | 4,6 | | 0,3 | | 63 | 0,03 | 0,18 | | 0 | | 22 | | 1,0 |
| **Соль за весь день** |  |  | | 5 |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |
| **ИТОГО** |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |
| **ИТОГО за весь день** |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |