**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 |
| 240299.15- | **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** |
| 609261209 |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |