|  |
| --- |
|  **НЕДЕЛЯ - 2**  **ДЕНЬ - 10** |
| **завтрак** | Суп молочный с макаронными изделия | 150 | 200 | 4,20 | 5,60 | 6,11 | 8,07 | 14,52 | 19,36 | 115,80 | 154,40 | 100 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,58 | 2,38 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,50 | 47,30 | 70,00 |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 | 6 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,00 | 40,00 | 410 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **5,86** | **8,08** | **9,95** | **12,02** | **31,24** | **43,92** | **224,15** | **294,45** |  |
|  2-й завтрак – яблоко | 100 | 100 | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **44,0** | **44,0** |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 200 | 3,54 | 4,72 | 3,32 | 4,42 | 13,29 | 17,72 | 95,10 | 126,80 | 87 |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 80 | 11,08 | 14,85 | 1,20 | 1,60 | 5,85 | 7,70 | 79,0 | 105,0 | 325 |
| Икра свекольная | 120 | 150 | 0,96 | 1,20 | 7,17 | 8,96 | 8,19 | 10,24 | 102,4 | 128,0 | 55 |
| Кисель из повидла | 150 | 180 | 0,07 | 0,08 | - | - | 16,70 | 20,03 | 67,05 | 80,46 | 401 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | 1,58 | 1,975 | 0,20 | 0,25 | 9,66 | 12,08 | 47,30 | 59,12 |  |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,60 | 69,60 |  |
| **Итого за обед** |  |  | **19,87** | **25,47** | **12,37** | **15,68** | **67,05** | **91,13** | **460,45** | **568,98** |  |
| **полдник** | Булочка ванильная | 50 | 50 | 3,88 | 3,88 | 2,36 | 2,36 | 26,15 | 26,15 | 141,0 | 141,0 | 450 |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 1,25 | 1,25 | 0,25 | 0,25 | 25,26 | 25,26 | 115,0 | 115,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  |  | **5,13** | **5,38** | **2,61** | **2,66** | **51,41** | **56,47** | **256,0** | **279,0** |  |
| **ужин** | Рагу из овощей | 100 | 150 | 1,85 | 2,78 | 4,12 | 6,18 | 14,77 | 22,15 | 123,55 | 185,33 | 143 |
| Компот из яблок | 150 | 180 | 0,06 | 0,72 | - | - | 21,6 | 25,92 | 82,35 | 98,82 | 390 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,3 | 47,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за ужин** |  |  | **3,49** | **4,98** | **4,32** | **6,38** | **46,03** | **57,73** | **253,20** | **331,45** |  |
|  **Итого за день** |  |  | **34,39** | **43,95** | **29,65** | **37,14** | **205,53** | **259,05** | **1237,80** | **1517,88** |  |
| **Средние значение** **за период** |  |  | **36,56** | **47,48** | **31,60** | **40,09** | **172,65** | **213,55** | **1146,47** | **1434,01** |  |