

|  |
| --- |
|  **5 день: завтрак** |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,6 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 257,2 |
| 54-1х-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
|  | **Итого на завтрак:** | **700** | **27,0** | **8,0** | **92,8** | **598,7** |
|  **6 день: завтрак** |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 75 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 107,2 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко  | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
|  | **Итого на завтрак:** | **635** | **24,3** | **15,6** | **82,1** | **561,2** |
|  **7 день: завтрак** |
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 608 | Котлета из свинины | 60 | 9,3 | 6,9 | 9,4 | 137,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 |
| 54-22хн-2020 | Кисель из повидла | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
|  | **Итого на завтрак:** | **700** | **16,4** | **14,1** | **78,1** | **505,5** |
|  **8 день: завтрак** |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-1х-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 91,2 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,2 |
|  | **Итого на завтрак:** | **600** | **32,2** | **14,9** | **85,8** | **604,8** |
|  **9 день: завтрак** |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушёная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103,0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре  | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
|  | **Итого на завтрак:** | **730** | **17,1** | **19,3** | **70,6** | **525,3** |
|  **10 день: завтрак**  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-1х-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Промыш. | Хлеб ржаной/ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Промыш. | Яблоко | 160 | 0,7 | 0,7 | 15,7 | 70,9 |
|  | **Итого на завтрак:** | **675** | **26,7** | **7,7** | **97,8** | **596,7** |