|  |
| --- |
| **День 1 (Понедельник)** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар, масло сливочное) | 160/5 | 4,70 | 2,60 | 23,09 | 130,29 | *ТК №230* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) | 30/15 | 6,48 | 5,63 | 21,90 | 161,60 | *ТК №63* |
| Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 2,56 | 2,13 | 14,31 | 86,68 | *ТК №465* |
| **Итого за завтрак:** | **410** | **13,73** | **10,36** | **59,30** | **378,56** |  |
| **Второй завтрак:** | Фрукт свежий | **150** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | *ТК №82* |
| **Обед** | Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.) | 50 | 0,65 | 2,90 | 3,47 | 42,56 | ТК №47 |
| Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) | 200/10/10 | 4,5 | 7,41 | 7,2 | 113,74 | *ТК №104* |
| Голень куриная запеченная (голень кур,масло растительное, соль йодированная) | 70 | 12,02 | 11,34 | 0,26117 | 151,06 | *ТК 301/1* |
| Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная) | 130 | 12,28 | 3,15 | 28,68 | 179,64 | *ТК №389* |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 60,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | *ТК №573* |
| Компот из свежих плодов (фрукт, сахар, лимон. кислота) | 180 | 0,14 | 0,14 | 19,56 | 67,92 | *ТК №486/1* |
| **Итого за обед:** | **700** | **33,08** | **25,43** | **81,31** | **661,92** |  |
| **Полдник** | Пирожки печеные с повидлом (джемом) или с яблоками (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, яблоки свежие или повидло (джем), масло растительное) | 60 | 3,75 | 3,05 | 26,71 | 149,16 | *ТК №535* |
| Молоко 3,2% | 190 | 5,51 | 6,08 | 8,93 | 114,00 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** |   | **250** | **9,26** | **9,13** | **35,64** | **263,16** |  |
| **Ужин:** | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | *ТК № 149* |
| Рыба по-польски (рыба св/м, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная) | 70 | 13,00 | 6,23 | 2,79 | 119,00 | *ТК №65* |
| Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.) | 130 | 3,06 | 3,529 | 30,693527 | 166,772 | *ТК №386* |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,20 | 40,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | *ТК №573* |
| Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар) | 180 | 0,58 | 0,24 | 15,54 | 66,62 | *ТК №496* |
| **Итого за ужин:** | **470** | **19,88** | **10,43** | **67,91** | **445,90** |  |
| **Дополнительно** | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека | **3** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | *-* |
| **Итого за день 1:** |  | **76,55** | **55,94** | **258,86** | **1820,04** |  |