|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 1*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша манная вязкая молочная | 150 | 4,95 | 6,99 | 25,94 | 188,14 | 189 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Чай с молоком | 165 | 2.75 | 3,24 | 9,45 | 84.0 | 416 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **10,22** | **14,75** | **49,87** | **377,64** |  |
| ***второй завтрак*** | Яблоко | **100** | **0,32** | **-** | **11.18** | **46,038** | 386 |
| ***Обед*** | Салат из репчатого лука | 40 | 1,1 | 2,03 | 6,98 | 54.35 | 11 |
| Суп картоф.с гренками пшенич. хлеба на кур.б-не | 180 | 4,01 | 3.9 | 15,01 | 146,36 | 83 |
| Котлета мясная с томатно-овощной подливой | 60/20 | 11.14 | 8.904 | 5.41 | 134,8 | 304 |
| Макароны отварные с маслом | 100 | 4,02 | 3,52 | 28,95 | 156,46 | 219 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.64 | 0,28 | 6,96 | 39 | 15-а |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13.2 | 72,4 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **610** | **24,71** | **19,11** | **92,94** | **669,72** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Гречка с подливным молоком | 150 | 6,54 | 7,43 | 34,54 | 198,51 | 199 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.64 | 0,28 | 6,96 | 39,0 | 15-а |
| Пирожок с повидлом | 50 | 5,87 | 6,53 | 128,27 | 274,28 | 437 |
| «Снежок», к/м продукт | 150 | 4,5 | 9,0 | 6,15 | 126,0 | 140 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **370** | **18,55** | **23,24** | **175,95** | **637,79** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1430** | **53,8** | **57,1** | **329,94** | **1731,18** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 2*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша жидкая пшеничная молочная | 150 | 4,71 | 6,033 | 21,83 | 128,84 | 199 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 4,37 | 7,121 | 9,67 | 118,09 | 3 |
| Молоко кипяченое | 155 | 4,65 | 3,87 | 6,97 | 81,37 | 419 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **13,73** | **17,02** | **38,47** | **328,3** |  |
| ***второй завтрак*** | сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 2,048 | 7,99 | 61,52 | 42 |
| Борщ из свежей капусты на м/к б-не со сметаной | 180 | 2,28 | 6,61 | 14,26 | 139,39 | 63 |
| Гуляш из отварного мяса с томатной подливой | 80 | 11,824 | 13,53 | 8,13 | 215,74 | 293 |
| Рис припущенный | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 139,80 | 333 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **610** | **20,11** | **26,20** | **96,56** | **751,51** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Рыба под омлетом с белым соусом | 120/30 | 10,85 | 16,64 | 13,14 | 230,22 | 263 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 412 |
| Кондитерские изделия(завод) пряник | 50 | 2,85 | 3,3 | 35,85 | 183 |  |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **370** | **15,09** | **20,19** | **62,69** | **478,42** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1430** | **49,43** | **63,41** | **206,82** | **1596,23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 3*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша жидкая пшенная молочная | 150 | 4,71 | 6,033 | 21,83 | 128,84 | 199 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,61 | 9,15 | 12,43 | 131,03 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 155 | 2,83 | 3,62 | 9,9 | 84,65 | 414 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **13,15** | **18,8** | **44,16** | **344,52** |  |
| ***второй завтрак*** | Сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38,0** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из репчатого лука | 40 | 1,1 | 2,03 | 6,98 | 54,35 | 11 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 3,79 | 3,70 | 14,16 | 138,07 | 87 |
| Куры порционные в томатно-овощном соусе | 60/20 | 10,31 | 3,62 | 3,41 | 88,8 | 319 |
| Картофель отварной | 100 | 1,792 | 1,675 | 18,783 | 103,067 | 136 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,3 | 18,1 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **590** | **20,512** | **11,34** | **81,763** | **561,247** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Капуста тушеная | 150 | 5,293 | 16,492 | 17,629 | 238,84 | 143 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 412 |
| Ватрушка с творогом | 50 | 7,04 | 8,9 | 38,532 | 271,341 | 441 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **370** | **13,723** | **25,64** | **69,861** | **575,381** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1410** | **47,89** | **55,78** | **204,88** | **1519,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 4*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Суп рисовый молочный | 150 | 6,315 | 9,025 | 52,505 | 311,35 | 97 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Какао с молоком | 165 | 3,24 | 3,92 | 16,11 | 132,79 | 416 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **12,07** | **17,46** | **83,09** | **238,55** |  |
| ***второй завтрак*** | яблоко | **100** | **0,33** | **-** | **11,76** | **48,46** | 386 |
| ***Обед*** | Салат из репчатого лука | 40 | 1,1 | 2,03 | 6,98 | 54.35 | 11 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 180/9 | 2,34 | 8,919 | 11,864 | 156,648 | 4-а |
| Мясные тефтели в томатно-сметанной подлив | 60/20 | 9,90 | 7,914 | 4,808 | 121,8 | 304 |
| Отварная пшеничная крупа | 100 | 3,34 | 3,99 | 20,32 | 133,55 | 330 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,82 | 0,066 | 6,23 | 30,83 | 15-а |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,2 | 72,4 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **609** | **19.3** | **23,4** | **49,83** | **635,94** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Вареники ленивые с молочным соусом | 120/30 | 18,184 | 12,22 | 39,583 | 348,32 | 243 |
| «Ряженка»,к/м продукт 2,5% | 150 | 4,5 | 9,0 | 6,15 | 126,0 | 420 |
| Хлеб с повидлом | 20 | 1,743 | 0,26 | 22,69 | 95,8 | 2 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **320** | **24,4** | **22,48** | **68,42** | **570,12** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1379** | **56,1** | **63,34** | **213,1** | **1493,07** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 5*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша жидкая из «Геркулеса»,молочная | 150 | 5,793 | 7,425 | 30,857 | 204,59 | 199 |
| Бутерброд с маслом слив. | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 3,02 | 3,85 | 10,54 | 90,11 | 414 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **11,33** | **15,79** | **55,87** | **400,2** |  |
| ***второй завтрак*** | Яблоко | **100** | **0,33** | **-** | **11,76** | **48,46** | 386 |
| ***Обед*** | Салат из свеклы | 40 | 0,933 | 1,998 | 2,53 | 48,78 | 34 |
| Суп с фрикадельками на м/к бульоне | 180 | 7,87 | 3.26 | 12,30 | 161,7 | 89 |
| Овощное рагу с мясом | 180 | 3,73 | 8,54 | 11,2 | 118,0 | 362 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **570** | **16,713** | **14,23** | **67,76** | **523,54** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Рыба порционная в томатно-сметанном соусе | 60/20 | 12,86 | 7,349 | 4,048 | 136,03 | 309 |
| Отварной рис | 60 | 1,458 | 2,148 | 14,67 | 83,88 | 332 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 412 |
| Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151,0 | 456 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **360** | **19,608** | **12,80** | **59,348** | **436,11** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1380** | **47,98** | **42,82** | **194,74** | **1408,31** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 2***  ***День 6*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Вермишель в молоке | 150 | 4,898 | 6,155 | 24,557 | 166,34 | 100 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Какао с молоком | 165 | 3,24 | 3,92 | 16,11 | 132,79 | 416 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **10,65** | **14,59** | **55,14** | **404,63** |  |
| ***второй завтрак*** | сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из капусты | 40 | 0,93 | 4,057 | 3,908 | 64,54 | 21 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 4,019 | 3,926 | 21,013 | 146,36 | 83 |
| Плов из мяса птицы | 180 | 14,631 | 13,504 | 34,24 | 258,68 | 321 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **600** | **23,76** | **21,92** | **100,89** | **664,64** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Яйцо вареное | 40 | 4,433 | 3,88 | 0,25 | 52,33 | 227 |
| Икра морковная | 60 | 1,512 | 7,49 | 9,315 | 112,45 | 155 |
| к/м продукт «Ряженка»2,5% | 150 | 4,5 | 9,0 | 6,15 | 126,0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Рулет с повидлом | 50 | 3,73 | 8,54 | 19,98 | 171,8 | 444 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **320** | **15,495** | **29,15** | **42,295** | **498,78** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1370** | **50,41** | **65,66** | **207,42** | **1606,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 2***  ***День 7*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша жидкая пшеничная, молочная | 150 | 4,71 | 6,033 | 21,83 | 128,84 | 199 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,61 | 9,15 | 12,43 | 131,03 | 3 |
| Молоко кипяченое | 155 | 4,65 | 3,87 | 6,97 | 81,37 | 419 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **14,97** | **19,05** | **41,23** | **341,24** |  |
| ***второй завтрак*** | сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38.0** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из репчатого лука | 40 | 1,1 | 2,03 | 6,98 | 54.35 | 11 |
| Щи из свежей капусты на м/к бульоне, со сметаной | 180/9 | 5,82 | 7,78 | 18,957 | 147,32 | 73 |
| Гуляш из отварного мяса с томатной подливой | 80 | 14,29 | 18,02 | 6,283 | 266,28 | 293 |
| Картофель отварной | 100 | 1,792 | 1,675 | 18,783 | 103,06 | 136 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **609** | **27,18** | **29,94** | **92,733** | **766,07** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Рыба порционная в томатно- сметанном соусе | 60/20 | 12,86 | 7,349 | 4,048 | 136,03 | 309 |
| Капуста тушеная | 100 | 2.348 | 7,33 | 8,604 | 112,826 | 143 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 412 |
| Кондитерские изделия (завод) печенье | 40 | 2.96 | 4,0 | 30,48 | 170,4 |  |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **390** | **19,55** | **18,92** | **56,832** | **484,456** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1449** | **62,2** | **67,91** | **199,89** | **1629,76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 2***  ***День 8*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша «Дружба» молочная | 150 | 3,892 | 10,19 | 26,152 | 205,29 | 191 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,61 | 9,15 | 12,43 | 131,03 | 3 |
| Чай с молоком | 155 | 2,84 | 3,34 | 9,76 | 86,8 | 416 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **12,34** | **22,68** | **48,34** | **423,12** |  |
| ***второй завтрак*** | яблоко | **100** | **0,33** | **-** | **11,76** | **48,46** | 386 |
| ***Обед*** | Салат из свеклы | 40 | 0,933 | 1,998 | 2,53 | 48,78 | 34 |
| Суп лапша по домашнему, на курином бульоне | 180 | 6,980 | 4,684 | 26,579 | 160,092 | 94 |
| Биточки рубленные из кур, с молочным соусом | 60/20 | 8,34 | 12,92 | 9,03 | 186,04 | 324 |
| Гречка отварная | 100 | 3,2 | 4,144 | 16,450 | 117,95 | 331 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,2 | 72,4 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **620** | **24,95** | **24,42** | **102,92** | **744,122** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Пудинг из творога с молочным соусом | 120/30 | 15,917 | 12,567 | 29,633 | 295,6 | 249 |
| к/м продукт «Снежок» 2,5% | 150 | 4,5 | 9,0 | 6,15 | 126,0 |  |
| Московская булка(завод) | 50 | 4.0 | 4.5 | 29,0 | 170,0 |  |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **350** | **24,417** | **26,06** | **64,783** | **591,6** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1420** | **62,03** | **73,16** | **227,80** | **1807,30** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 2***  ***День 9*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша манная молочная | 150 | 4,95 | 6,99 | 25,94 | 188,14 | 189 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 3,02 | 3,85 | 10,54 | 90,11 | 414 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **10,49** | **15,36** | **50,96** | **383,75** |  |
| ***второй завтрак*** | сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38,0** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 2,048 | 7,987 | 61,52 | 42 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 4,019 | 3,926 | 21,013 | 146,36 | 83 |
| Голубцы ленивые с мясом с томатным соусом | 180 | 14,373 | 11,504 | 18,48 | 211,45 | 315 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,2 | 72,4 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,82 | 0,066 | 6,23 | 30,83 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **600** | **22,512** | **18,02** | **83,34** | **588,92** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Лапшевник с творогом с молочным соусом | 120/30 | 11,17 | 14,34 | 32,51 | 254,27 | 226 |
| Чай с молоком | 150 | 2,75 | 3,24 | 9,45 | 84,0 | 413 |
| Хлеб с повидлом | 20/20 | 1.743 | 0,26 | 22,686 | 95,8 | 2 |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **340** | **15,663** | **17,84** | **64,65** | **434,07** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1390** | **49,16** | **51,22** | **208,05** | **1444,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ***Неделя 2***  ***День 10*** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша жидкая из «Геркулеса» | 150 | 5,793 | 7,425 | 30,857 | 204,59 | 199 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,52 | 4,52 | 14,48 | 105,5 | 1 |
| Какао с молоком | 165 | 3,24 | 3,92 | 16,11 | 132,79 | 416 |
| ***Итого за завтрак*** | **350** | **11,55** | **15,86** | **61,45** | **442,88** |  |
| ***второй завтрак*** | сок | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38,0** | 418 |
| ***Обед*** | Салат из капусты | 40 | 0,93 | 4,057 | 3,908 | 64,54 | 21 |
| Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 180/9 | 4,558 | 7,724 | 10,216 | 152,792 | 82 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 180 | 13,54 | 7,604 | 18,98 | 238,54 | 292 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | - | 16,43 | 66,36 | 394 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,2 | 18,7 | 92,5 | 15-а |
| ***Итого за обед*** | **609** | **23,208** | **19,82** | **74,834** | **650,932** |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Рыбные тефтели в томатно-овощном соусе | 130/20 | 32,78 | 8,52 | 8,077 | 221,53 | 277 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 | 15-а |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 412 |
| Московская булка(завод) | 50 | 4.0 | 4.5 | 29,0 | 170,0 |  |
| ***Итого за уплотненный полдник*** | **370** | **38,17** | **13,27** | **50,777** | **456,73** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1429** | **73,42** | **48,95** | **196,16** | **1588,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Среднее значение за период*** |  | **1409** | **55,24** | **58,94** | **218,88** | **1582,43** |  |