|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 03 2025 | **Неделя 1 День 2** | 7-11 | 12-18 |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 25 | 5.8 | 7.4 | 0 | 89.6 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 230 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **550** | **19.4** | **27.6** | **64.9** | **584.2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Пряник | 50 | 50 | 3 | 2.4 | 37.5 | 183 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **200** | **3.6** | **3** | **52.2** | **249.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0.7 | 3.7 | 6.7 | 62.5 |
| 54-19с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 3.1 | 5.1 | 12.3 | 107.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 180 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 100 | 12.6 | 2.4 | 7.7 | 102.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 180 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 100 | 5.3 | 1 | 31.7 | 156.5 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **990** | **32** | **17.6** | **138.5** | **839.7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 535 | Пирожки печеные с яблоком | 100 | 150 | 8.5 | 9.1 | 48.6 | 309.9 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **350** | **9.1** | **9.5** | **81.2** | **446.3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-24г | Овощное рагу | 150 | 180 | 2.7 | 9.3 | 12.8 | 145.6 |
| 54-23ш | Биточек из курицы | 90 | 110 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **630** | **21.2** | **12.3** | **69.9** | **535.4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок 2.5% | 200 | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **200** | **5.4** | **5** | **21.6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2520** | **2920** | **90.7** | **75** | **428.3** | **2747.9** |