



ДЕНЬ 5													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	80	18,10	30,80	2,40	268,00	0,10	0,34			286,20			2,54
Напиток кофейный на молоке	200	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 6													
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 7													
Плов с курицей	125/50	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 8													
Макароны с сыром	200/50	9,29	10,01	22,71	218,00	0,05	0,14			104,60			1,14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
ДЕНЬ 9													
Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 10													
Котлета "Аппетитная"	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Напиток кофейный на молоке	200	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12

