

**Понедельник, неделя 1-я**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b> Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	180	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	30*10	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Второй завтрак	Сок яблочный	100	205	1,025	0,205	20,7	501
<b>Обед</b>	Салат из капусты	60	0,46	3,65	1,42	40,34	13
	суп картофельный с вермишелью	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	366
	Котлета куриная	80	10,26	10,35	7,44	177,19	324
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из сухофруктов	180	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Гренка	40	30	2,250	2,940	22,300	582
	<b>ИТОГО за 1 день</b>		<b>64,950</b>	<b>40,620</b>	<b>216,450</b>	<b>1 510,700</b>	