

утверждено  
исполнитель  
С.А. Мискина

04.09.2024

|                                      |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
|--------------------------------------|---------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------|-----|--|--|
| День 8                               |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
| Завтрак:                             |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
| Каша овсяная молочная                | 150/200 | 4,02/6,7                | 8,35/9,8    | 21,32/27,1   | 167,25/223    | 0,18  | 130 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком           | 150/180 | 2,34/2,8                | 2,9/4,39    | 10,6/12,76   | 70/33         | 0,9   | 395 |  |  |
| Хлеб пшеничный                       | 20/30   | 1,84/2,45               | 0,64/0,85   | 12,55/16,74  | 64,32/85,77   | 0     | 701 |  |  |
| Сыр порционный                       | 4/6     | 2,32/3,48               | 2,95/4,42   | 0            | 36/54         | 0,07  | 7   |  |  |
| Итого                                | 324/420 | 10,52/15,4 <sub>3</sub> | 14,84/19,46 | 44,47/60,67  | 337,57/341,77 | 1,15  |     |  |  |
| Второй завтрак:                      |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
| Сок яблочный                         | 50/50   | 0,95/0                  | 0/0         | 17,15/8,64   | 68/33         | 3,7   | 399 |  |  |
| Обед:                                |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
| Салат из свежих огурцов              | 30/40   | 0,33/0,54               | 1,8/3,46    | 3,2/10,5     | 22/32,64      | 1,53  | 9   |  |  |
| Свекольник                           | 150/200 | 1,2/1,6                 | 5,1/5,14    | 9,49/11,28   | 65,85/82,8    | 5,2   | 58  |  |  |
| Тефтели мясные                       | 40/60   | 2,95/4,43               | 6,27/4,91   | 4,9/5,8      | 57/85         | 0,42  | 286 |  |  |
| Бобовые отварные                     | 120/150 | 10,32/12,1 <sub>7</sub> | 4,06/3,82   | 26,92/32,4   | 178,2/193     | 4,32  | 146 |  |  |
| Компот из свежих плодов              | 150/200 | 0,43/0,44               | 0,02/0,02   | 19,82/27,76  | 82,75/113     | 1,2   | 206 |  |  |
| Хлеб пшеничный                       | 40/50   | 1,48/2,45               | 0,58/0,85   | 12,55/16,74  | 64,32/85,77   | 0     | 701 |  |  |
| Хлеб ржаной                          | 20/20   | 2,4/1,8                 | 0,4/0,3     | 17,73/13,29  | 123/146       | 0,001 | 700 |  |  |
| Итого                                | 540/720 | 17,81/22,4 <sub>6</sub> | 18,02/18,29 | 84,47/113,58 | 497,06/627,46 | 13,97 |     |  |  |
| Уплотненный полдник:                 |         |                         |             |              |               |       |     |  |  |
| суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 28,75/5,04              | 26,06/5,6   | 94,19/18,24  | 726/147,6     | 4,55  |     |  |  |
| Чай с сахаром                        | 150/200 | 0,1/0,12                | 0,01/0,018  | 10,2/13,6    | 39/52         | 0,2   | 194 |  |  |
| Хлеб пшеничный                       | 20/30   | 1,48                    | 0,58        | 10,28        | 52,26         | 0     | 701 |  |  |
| Булочка молочная                     | 30/50   | 2,03                    | 4,18        | 15,64        | 108           | 0     | 188 |  |  |
| Итого                                | 350     | 6,3                     | 6,43        | 48,82        | 276,56        | 1,42  |     |  |  |
| Итого за восьмой день:               | 1214    | 34,63                   | 39,29       | 177,76       | 1111,19       | 16,54 |     |  |  |