





Омлет натуральный	150	12,9	19,61	3,23	238,6	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	268
Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7,0000	16,1	2,21	82
Какао с молоком	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого день:</b>	<b>525</b>	<b>23,75</b>	<b>27,13</b>	<b>75,15</b>	<b>629,56</b>	<b>0,274</b>	<b>1,6</b>	<b>23,6000</b>	<b>220,7</b>	<b>6,24</b>	

#### 4 День

<b>Завтрак</b>											
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенн	200/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого день:</b>	<b>500</b>	<b>18,38</b>	<b>15,02</b>	<b>89,61</b>	<b>567,11</b>	<b>0,136</b>	<b>1,64</b>	<b>0,3600</b>	<b>47,2</b>	<b>4,14</b>	

#### 5 День

<b>Завтрак</b>											
Овощное рагу с курицей	200/10	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого день:</b>	<b>500</b>	<b>14,09</b>	<b>12,33</b>	<b>56,72</b>	<b>494,16</b>	<b>0,408</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0000</b>	<b>51,1</b>	<b>4,09</b>	







10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный с курицей	200/15	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171	
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465	
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
<b>Итого день:</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>18,2</b>	<b>68,5</b>	<b>549,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>7,5000</b>	<b>160,8</b>	<b>4,4</b>		

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:ДеЛипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.