|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 1 неделя 1 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный с гречневой крупой№161 | 300 | 6.6 | 8.55 | 23.7 | 178.2 |
| 3 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 100 |
| 4 | Икра кабачковая | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 5 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 70 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 185,00 |
|  | Итого |  | 23.48 | 23.45 | 104.46 | 678.3 |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 2 | Сыр Российский/хлеб пшеничный | 14/30 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 3 | Фрукты | 290 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 110,0 |
|  | **Итого** |  | **5,0** | **5,0** | **39,8** | **252,7** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с горохом №136 | 350 | 5,42 | 4,67 | 32,58 | 199,16 |
| 3 | Гуляш из говядины №403 | 120 | 17,3 | 14,6 | 2,8 | 176 |
| 4 | Каша пшеничная вязкая с маслом №200 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 5 | Компот из сухофруктов с вит «С» №588 | 200 | 1 | 0,20 | 20,2 | 116,54 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,55 | 22,40 | 105,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 39,09 | 27,58 | 160,14 | 1046,7 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир №645 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Пудинг из творога со сгущенным молоком №362 | 200/20 | 29,4 | 23,9 | 45,5 | 292 |
|  | Итого |  | 35,2 | 28,9 | 90,3 | 400 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Свекла, тушенная в соусе №212 | 125 | 2,7 | 3,75 | 12,3 | 112 |
| 3 | Картофельное пюре №472 | 250 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 176 |
| 4 | Рыба, тушенная в соусе №309 | 125/75 | 13,84 | 6,7 | 7,3 | 146 |
| 5 | Чай с сахаром и лимоном №629 | 200/15/9 | 0,0 | 0 | 15 | 59,85 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 0,5 | 24,15 | 105 |
|  | Итого |  | 31,39 | 25,81 | 135,09 | 658,1 |
|  | ВСЕГО: |  | 134.16 | 110.74 | 529.79 | 3035.8 |