|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 2 неделя 1 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Сыр Российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 3 | Суп молочный с манной крупой№161 | 300 | 6,04 | 8,55 | 20,3 | 178,2 |
| 4 | Омлет натуральный №284 | 110 | 10 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 5 | Горошек консервированный | 50 | 5,88 | 6,3 | 3 | 80,2 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 143 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 37.66 | 46.85 | 103.06 | 862.2 |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 2 | Кондитерские изделия | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,1 | 100,74 |
| 3 | Фрукты | 290 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 110,00 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями №139 | 350 | 11,43 | 8,98 | 30,58 | 169 |
| 3 | Птица отварная №439 | 80 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 100 |
| 4 | Картофель отварной с маслом №200 | 200/10 | 8,3 | 8,93 | 9,72 | 196,5 |
| 5 | Компот из сухофруктов с вит «С»№588 | 200 | 1 | 0,2 | 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 |  | 42,58 | 28,96 | 139,9 | 743,2 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка (жирность 4%) | 200 | 4,00 | 8,00 | 6,00 | 112,00 |
| 2 | Булочка «веснушка» №773 | 100 | 10,6 | 2,9 | 59,8 | 177 |
|  | Итого |  | 14,6 | 10,9 | 69,4 | 289 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Салат из капусты (по сезону) | 100 | 2,13 | 21,2 | 2,46 | 109,7 |
| 3 | Плов из говядины №403 | 250 | 5,1 | 14,9 | 43,3 | 352 |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном №629 | 200/15/9 | 0,0 | 0 | 15 | 59,85 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 0,5 | 24,15 | 105 |
|  | Итого |  | 16,64 | 44,55 | 118,85 | 856,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 114.72 | 133.1 | 494.11 | 3053.59 |