|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 3 неделя 1 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный с пшеном№161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 3 | Сыр российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 20.78 | 22.85 | 101.16 | 574 |
|  | 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 | 110,74 |
| 3 | Фрукты | 290 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,0 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 312,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра баклажанная (кабачковая) | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 350/10 | 3,2 | 8,3 | 20,9 | 169 |
| 3 | Картофель тушёный | 200 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Рыба жареная, соус №528 | 125/75 | 21,5 | 19,4 | 21,6 | 261 |
| 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 |
| 67 | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 41,27 | 36,01 | 166,06 | 1012,54 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир №645 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Вареники ленивые с маслом и сахаром№354,355 | 200/10/20 | 29,4 | 23,9 | 45,5 | 292 |
|  | Итого |  | 35,2 | 24,9 | 35,5 | 500 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Овощи сезонные | 100 | 0,6 | 0 | 4,2 | 19 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом №332 | 200/10 | 4,2 | 12,8 | 37 | 242 |
| 4 | Котлеты говяжьи №416 | 100 | 25,1 | 16 | 0,1 | 260 |
| 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 |  | 39,31 | 37,25 | 114,39 | 915,95 |
|  | ВСЕГО: |  | 139.8 | 122.85 | 480.01 | 3315.23 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |