|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 4 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 овсяными хлопьями «геркулес» №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 4 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 100 |
| 5 | Горошек консервированный | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 143 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 27.68 | 28.45 | 101.46 | 698 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 110,00 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 312,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 2,7 | 3,75 | 12,3 | 66,1 |
| 1 | Рассольник по ленинградскии № 132 со сметаной | 350/10 | 4,6 | 4 | 33,6 | 179,3 |
| 2 | Мясо тушеное №390 | 120 | 15,3 | 5,9 | 3,9 | 132 |
| 3 | Картофельное пюре №472 | 250 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Компот из сухофруктов с вит. «С» №588 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 56,54 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,55 | 22,40 | 105,00 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 38,37 | 21,96 | 170,36 | 944,94 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт | 200 | 4,00 | 8,00 | 6,00 | 112,00 |
| 2 | Пирожок печеный с повидлом №687 | 100 | 4,8 | 2,9 | 59,8 | 277,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | 8,8 | 10,9 | 65,8 | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 3 | Птица, тушенная в соусе №445,528 | 100/100 | 8,8 | 7,5 | 4,3 | 120 |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 6 | Чай с сахаром и лимоном №629 | 200/15/9 | 0,2 | 0 | 6,8 | 59,85 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 164,50 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 0,5 | 24,15 | 105 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 23,63 | 22,51 | 101,85 | 726,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 101.72 | 85.66 | 502.37 | 3071.13 |