|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 5 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 макаронными изделиями №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145 |
|  | 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 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 110,00 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 1 | Борщ по сибирски со сметаной | 350/10 | 6,89 | 4,95 | 29,8 | 185,4 |
| 2 | Плов из птицы№492 | 300 | 15,2 | 15,1 | 36 | 241 |
| 3 | Компот из сухофруктов с вит. «С» №588 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 56,54 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,55 | 22,40 | 105,00 |
| 5 | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 34,24 | 21,8 | 159,7 | 972,64 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Оладьи со сгущённым молоком | 100/20 | 8 | 10 | 44 | 303 |
|  | итого |  | 13,8 | 15 | 53,6 | 321 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | Рыба припущенная№305 | 125/50 | 17,3 | 3,2 | 2,9 | 116 |
| 4 | Картофельное пюре№472 | 250 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 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 |  | 31,93 | 22,71 | 108,65 | 722,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 103.99 | 84.2 | 486.01 | 2892.83 |
|  |  |  |  |  |  |  |