|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 6 неделя 1 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Макаронные изделия, запеченные с сыром№276 | 154 | 8,89 | 10,23 | 35,75 | 274,9 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 143 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 20.87 | 21.53 | 110.21 | 629 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,0 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 350 | 5,42 | 4,67 | 32,38 | 199,16 |
| 1 | Говядина отварная №357 | 100 | 15,06 | 12,96 | 0,32 | 88 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 3 | Компот из сухофруктов с вит «С» №588 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 116,54 |
| 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 |  | 37,05 | 26,94 | 156,26 | 929,7 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир №645 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Ватрушка с творогом | 100 | 12 | 8,00 | 45,00 | 299 |
|  | итого |  | 17,8 | 13,00 | 54,6 | 407,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | Жаркое по-домашнему№394 | 300 | 19 | 21 | 36 | 412 |
| 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 |  | 29,21 | 29,45 | 76,45 | 822,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 108.17 | 92.76 | 397.52 | 3090.89 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |