|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 7 неделя 1 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный с манной крупой №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 3 | Омлет натуральный №284 | 110 | 10 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 4 | Горошек консервированный | 100 | 5,88 | 6,3 | 6,9 | 80,2 |
| 5 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 33.46 | 41.85 | 109.98 | 802.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 19,6 | 110 |
|  | Итого |  | 32,4 | 1,84 | 66,14 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной №110 | 350/10 | 3,2 | 8,3 | 20,9 | 169 |
| 3 | Каша пшённая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Гуляш говяжий №401 | 120 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 |
| 5 | Компот из свежих яблок с вит «С» №585 (сухофруктов) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,96 |
| 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 |  | 36,33 | 28,87 | 157,33 | 1006,96 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Пирожок печеный с повидлом | 100 | 4,8 | 2,9 | 59,8 | 277 |
|  | итого |  | 10,6 | 7,9 | 69,4 | 385 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Сыр Российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 3 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 4 | Рагу из птицы | 100/250 | 21,66 | 28,92 | 13,68 | 221 |
| 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 |  | 35,07 | 41,37 | 89,77 | 682,15 |
|  | ВСЕГО: |  | 147.86 | 121.83 | 492.62 | 3179.35 |