|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 1 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный пшеничный | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 3 | Сыр российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 143 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 21.78 | 23.85 | 98.16 | 583 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 260 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,00 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежей капусты с яблоками №45(квашеной капусты по сезону) | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 2 | Свекольник со сметаной | 350/10 | 5,7 | 10,7 | 35,3 | 290 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом№4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Котлеты говяжьи №416 | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 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 |  | 37,93 | 76,4 | 264,83 | 1258,96 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Сырники из творога со сгущенным молоком №294 | 150/20 | 25,7 | 23 | 43,2 | 272,1 |
|  | итого |  | 31,5 | 28 | 52,8 | 380 |
|  | 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 | Картофельное пюре№472 | 250 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Рыба тушёная в томате с овощами№309 | 125/75 | 13,84 | 6,7 | 7,3 | 146 |
| 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 |  | 28,47 | 20,71 | 133,76 | 852,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 122.92 | 150.8 | 612.45 | 3377.15 |