|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 2 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | 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 | Омлет натуральный №284 | 110 | 10 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 5 | Горошек консервированный | 50 | 5,88 | 6,3 | 5,4 | 80,2 |
| 6 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 36.66 | 45.85 | 108.46 | 853.7 |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 2 | Кондитерские изделия/ Фрукты | 30/280 | 1,44/0,8 | 0,84/0,8 | 23,1/19,6 | 100,74/100 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Сельдь порционная | 75 | 5,88 | 6,3 | 0 | 80,2 |
| 2 | Овощи сезонные | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 3 | Суп картофельный с крупой рисовой | 350 | 3,0 | 5,0 | 28,0 | 170,0 |
| 4 | Птица отварная №439 | 80 | 15 | 48 | 22,71 | 105 |
| 5 | Картофель тушенный | 200 | 4,2 | 12,8 | 37 | 242 |
| 6 | Компот из свежих яблок с вит «С» №585 (сухофруктов) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,96 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,55 | 22,40 | 105,00 |
| 8 | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 40,19 | 73,81 | 189,28 | 1036,16 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Булочка «Веснушка» | 100 | 4,8 | 2,9 | 59,8 | 177 |
|  | итого |  | 10,6 | 7,9 | 69,4 | 285 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Икра баклажанная№73 (кабачковая консервированная по сезону) | 100 | 1,65 | 5,90 | 7,22 | 88,4 |
| 3 | Каша пшеничная вязкая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Мясо тушенное | 120 | 15,9 | 14,4 | 3,9 | 132 |
| 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 |  | 29,73 | 29,41 | 121,75 | 867,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 120.36 | 158.81 | 551.79 | 3345.05 |