|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 3 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 рисом №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 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 | 290 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,0 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи по сезону | 100 | 1,65 | 5,90 | 7,22 | 88,4 |
| 2 | Борщ с картофелем и капустой со сметаной №110 | 400/10 | 3,2 | 8,3 | 20,9 | 169 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом №332 | 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 |  | 37,18 | 34,77 | 161,55 | 1241,91 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Вареники ленивые со сметаной и сахаром №354,355 | 200/25/20 | 10 | 16,7 | 19 | 199 |
|  | итого |  | 15,8 | 21,7 | 25,6 | 307 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Овощи по сезону | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 3 | Картофельное пюре №472 | 250 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 176 |
| 4 | Рыба припущенная №305 | 125/50 | 17,3 | 3,2 | 2,9 | 116 |
| 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 | 18,28 | 108,65 | 702,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 109.93 | 100.44 | 456.86 | 3137.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |