|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 4 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный с гречневой крупой №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 3 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 100 |
| 4 | Овощи по сезону | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 5 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 70 | 4,9 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 20.48 | 23.45 | 104.46 | 638.3 |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 2 | Хлеб пшеничный/сыр Российский | 30/14 | 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 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с горохом№136 | 350 | 5,42 | 4,67 | 32,38 | 199,16 |
| 3 | Каша пшенная вязкая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 4 | Птица, тушенная в соусе №444,528 | 100/100 | 8,8 | 7,5 | 4,3 | 120 |
| 5 | Компот из сухофруктов с вит. «С» | 200 | 5,2 | 6,3 | 33 | 202 |
| 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 |  | 34,93 | 26,58 | 173,34 | 1047,16 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Пирожок печеный с повидлом № | 100 | 27,6 | 23,97 | 37,18 | 180 |
|  | итого |  | 33,4 | 28,97 | 46,78 | 288 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 1 | Икра баклажанная№73(кабачковая консервированная по сезону) | 100 | 1,65 | 5,90 | 7,22 | 88,4 |
| 2 | Картофель в молоке №205 | 250 | 8,3 | 8,93 | 9,72 | 226,5 |
| 3 | Шницель | 100 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 |
| 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 |
| 8 | Итого |  | 36,76 | 35,58 | 95,23 | 913,35 |
|  | ВСЕГО: |  | 128.81 | 116.42 | 482.71 | 3234.55 |