|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 5 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | 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 | Кукуруза консервированная | 100 | 11,76 | 12,6 | 24,5 | 120,4 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 143 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 70 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
|  | Итого |  | 40.34 | 49.15 | 124.56 | 851.7 |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 2 | Хлеб пшеничный \сыр Российский | 30/30 | 27,6 | 23,97 | 37,18 | 120,0 |
| 3 | Фрукты | 290 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,0 |
|  | Итого |  | 29,4 | 24,97 | 76,98 | 317 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи по сезону | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 350 | 3,5 | 8,6 | 21,9 | 172 |
| 3 | Плов из говядины | 250 | 5,1 | 14,9 | 43,3 | 352 |
| 4 | Компот из свежих яблок с вит «С» №594 (сухофруктов) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,96 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,55 | 22,40 | 105,00 |
| 6 | Хлеб ржаной | 100 | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 210,00 |
|  | Итого |  | 19,91 | 25,21 | 166,77 | 962,96 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка №645 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Запеканка из творога со сгущенным молоком №297 | 150/20 | 26,4 | 19,9 | 30,3 | 206 |
|  | итого |  | 32,2 | 24,9 | 39,9 | 308 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| 2 | Салат из свежей капусты№45(квашеной капусты по сезону) | 100 | 2,7 | 3,75 | 12,3 | 66,1 |
| 3 | Печень по-строгановски №387 | 100/52 | 13,6 | 13,6 | 3,9 | 195 |
| 4 | Картофель тушенный | 200 | 4,2 | 12,8 | 37 | 242 |
| 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 |  | 29,91 | 38,6 | 126,16 | 832,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 151.76 | 162.83 | 534.37 | 3272.11 |