|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 6 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Макаронник №277 | 260 | 5,46 | 1,98 | 5,06 | 280,6 |
| 3 | Сыр Российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке №637 | 200 | 3 | 2 | 29 | 134 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 4,90 | 1,00 | 48,30 | 145,00 |
| 6 | Итого |  | 16,6 | 16,28 | 82.52 | 676 |
|  | 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 | 110,0 |
|  | Итого |  | 3,24 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи по сезону | 100 | 2,7 | 3,75 | 12,3 | 66,1 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками | 350/28 | 12,5 | 8,5 | 30,3 | 252,8 |
| 3 | Мясо, тушенное№390 | 120 | 15,3 | 5,9 | 3,9 | 132 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом №4 | 200/10 | 4,42 | 6,56 | 29,66 | 196 |
| 5 | Компот из свежих яблок с вит «С» №594 (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 |  | 45,43 | 26,42 | 174,73 | 1136,96 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | Булочка сдобная | 75 | 5 | 6 | 41 | 245 |
|  | Итого |  | 10,8 | 11,00 | 50,6 | 353,00 |
|  | 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 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 100/100 | 21,66 | 28,92 | 41,55 | 221 |
| 4 | Картофель в молоке №205 | 250 | 5,6 | 6,8 | 32,8 | 221,1 |
| 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 |
|  | Итого |  | 37,47 | 44,18 | 150,44 | 852,55 |
|  | ВСЕГО: |  | 113.54 | 99.72 | 521.19 | 3321.25 |