|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы,г | Энерг. Ценность, ккал |
|  | День 7 неделя 2 |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порционное №1 | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,16 | 66,1 |
| 2 | Суп молочный рисовый №161 | 300 | 6,6 | 8,55 | 23.7 | 178,2 |
| 3 | Сыр российский | 14 | 3,2 | 4,0 | 0 | 50,7 |
| 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 | 280 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 110,0 |
|  | Итого |  | 1,94 | 1,84 | 62,9 | 302,74 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1 | Овощи по сезону | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной №110 | 350/10 | 3,5 | 8,6 | 21,9 | 172 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом №332 | 200/10 | 5,46 | 1,98 | 5,06 | 180,6 |
| 4 | Куры запеченные | 100 | 11,3 | 16,5 | 2,2 | 206 |
| 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 |  | 31,57 | 28,79 | 130,73 | 997,56 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 100,00 |
| 2 | Пирожок печеный с повидлом | 100 | 27,6 | 23,97 | 37,18 | 180 |
|  | Итого |  | 33,4 | 28,97 | 46,78 | 280 |
|  | 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 | Жаркое по-домашнему №394 | 300 | 21,5 | 18,6 | 35,9 | 386 |
| 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 |  | 31,17 | 27,05 | 111,99 | 796,45 |
|  | ВСЕГО: |  | 119.86 | 110.5 | 450.56 | 2959.75 |