|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
|  | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **НЕДЕЛЯ 1** | | | | | | | |
| **Неделя 1. День второй** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 5,4 | 6,6 | 23,3 | 175 | №35-2010г |
| Кофейный напиток | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | №99-2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **445** | **13,9** | **13,9** | **67** | **461,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Фрукты свежие** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **129** |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый с курой | 200 | 16,4 | 12,6 | 12,6 | 226 | №13 -2010г |
| Бефстроганов из птицы | 40/40 | 11,4 | 20,3 | 3,8 | 243,2 | №68 -2010г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 4 | 26,3 | 162 | №74 -2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 | №91 -2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **650** | **37,8** | **37,4** | **93,9** | **858** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | **№103-2010г** |
| **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная любительская | 60 | 7,5 | 2,2 | 3,8 | 60 | №72-2017г |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 127,5 | №78-2010г |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 16 | 64 | №96 -2010г |
| **Всего за ужин** | **420** | **12,9** | **10,1** | **39,7** | **328,3** |  |
| **Итого за второй день:** | | **1825** | **69,5** | **66** | **232,6** | **1903,3** |  |