|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **НЕДЕЛЯ 2** |
| **Неделя 2. День первый** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 4 | 21,4 | 144 | №34 - 2010г |
| Какао на молоке | 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** | **345** | **14** | **12,3** | **65** | **463,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной  | 200 | 10,4 | 9,9 | 13,7 | 187,6 | №8-2010г |
| Бефстроганов из отварного мяса | 40/40 | 12,2 | 11,9 | 3 | 181 | №95-2010г |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 2,9 | 19,4 | 130 | №73-2010г |
| 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** | **28,8** | **25,2** | **87,3** | **725,4** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103 - 2010г |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель тушёный | 150 | 3,4 | 9,2 | 24,9 | 198 | №24-2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 16 | 64 | №96- 2010г |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4,6 | 4,5 | 29,8 | 162,1 |  |
| **Всего за ужин** | **430** | **6,2** | **13,4** | **63,8** | **402** |  |
| **Итого за первый день:** | **1785** | **53,3** | **54,9** | **256,4** | **1809,4** |  |