|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 второй** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная жидкая «Дружба» | 200 | 6,8 | 7,2 | 34,7 | 231 | №38-2010г |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 1,8 | 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** | **15,2** | **15,5** | **78,4** | **517,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Фрукты свежие** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **129** |  |
|  | Щи с мясом и сметаной | 200 | 5,6 | 3,5 | 7 | 143 | №7-2010г |
| Котлета из куры | 60 | 13,2 | 11,5 | 16,7 | 260 | №71-2010г |
| Макароны отварные | 100 | 3,6 | 2,8 | 19,7 | 123 | №75-2010 |
| 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** | **630** | **26,2** | **18,3** | **94,6** | **752,8** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | **№103-2010г** |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыбный пудинг | 70 | 13 | 5,4 | 5,2 | 112,3 | №78-2017г |
| 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** | **16,3** | **10** | **32,9** | **303,8** |  |
| **Итого за второй день:** | **1805** | **62,6** | **48,4** | **237,9** | **1829,6** |  |