|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2. День первый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 4,2 | 3 | 16 | 108 | №34-20210г |
| Какао с молоком | 150 | 1,3 | 1,3 | 17,7 | 88 | №100-2010г |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| **Всего за завтрак** | **345** | **8,5** | **8,2** | **53,7** | **324,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 150 | 1,8 | 1,7 | 12,1 | 62 | №8-2010г |
| Бефстроганов из отварного мяса | 40/40 | 12,2 | 11,9 | 3 | 181 | №95-2017г |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 2,9 | 19,4 | 130 | №73-2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | - | 23,7 | 98 | №91-2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **530** | **20** | **17** | **77,8** | **567,8** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | **№103 -2010г** |
| **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель тушёный | 100 | 2,3 | 5,8 | 13,5 | 121 | №24-2010г |
| Овощи свежие | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 12 | 48 | №96-2010г |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4,6 | 4,5 | 29,8 | 162,1 | №104 -2010г |
| **Всего за ужин** | **330** | **7,3** | **10,3** | **58,1** | **345,1** |  |
| **Итого за первый день:** | | **1565** | **40,1** | **35,5** | **299,9** | **1455,9** |  |