

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                   |                                 |             | Б                   | Ж            | У             |                         |             |
| Неделя 2 день 6   |                                 |             |                     |              |               |                         |             |
| Завтрак           | макароны с тертым сыром         | 90          | 5,94                | 5,31         | 20,43         | 154,65                  | 22          |
|                   | яйцо вареное                    | 40          | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 62,8                    | 2           |
|                   | хлеб с маслом                   | 25          | 1,57                | 3,9          | 9,99          | 82,32                   | 62          |
|                   | Чай с сахаром                   | 200         | 0                   | 0            | 14,97         | 56,1                    | 1/1         |
| Второй завтрак    | яблоки                          | 100         | 0,33                | 0            | 11,22         | 45,54                   | 13          |
| Итого за завтрак: |                                 | <b>455</b>  | <b>12,92</b>        | <b>13,81</b> | <b>56,89</b>  | <b>401,41</b>           |             |
| Обед              | суп гороховый с гречками        | 200         | 9,61                | 8,12         | 32,78         | 238,47                  | 32          |
|                   | котлета мясная рубленая паровая | 50          | 7,35                | 2,96         | 2,72          | 63,89                   | 42          |
|                   | картофель отварной              | 100         | 2,73                | 2,16         | 16,01         | 92,51                   | 18          |
|                   | овощи тушеные                   | 65          | 1,42                | 3,08         | 4,57          | 51,02                   | 23          |
|                   | Хлеб ржаной                     | 37          | 1,88                | 0,28         | 19,92         | 85,6                    | 60/1        |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 17          | 1,06                | 0,16         | 6,18          | 29,18                   | 59/4        |
|                   | кисель из свежих фруктов        | 180         | 0,86                | 0,09         | 24,17         | 95,69                   | 4           |
| Итого за обед:    |                                 | <b>649</b>  | <b>24,91</b>        | <b>16,85</b> | <b>106,35</b> | <b>656,36</b>           |             |
| Полдник           | Ватрушка с творогом             | 60          | 5,24                | 5,45         | 16,55         | 143,65                  | 54          |
|                   | Кисломолочный продукт           | 100         | 4,48                | 5,12         | 7,52          | 92,8                    | 11./3       |
| Итого за полдник: |                                 | <b>160</b>  | <b>9,72</b>         | <b>10,57</b> | <b>24,07</b>  | <b>236,45</b>           |             |
| Итого за день:    |                                 | <b>1264</b> | <b>47,55</b>        | <b>41,23</b> | <b>187,31</b> | <b>1294,22</b>          |             |