

Неделя 2, день 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 1</b> 175\6	Каша молочная "Дружба"	250	6,8	12,3	60,15	380
382\30	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
3\29	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,57</b>	<b>40,6</b>	<b>135,4</b>	<b>1006</b>
<b>Завтрак 2</b> 389	Сок	200	1	0,2	20,20	92
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>2,4</b>	<b>62,8</b>	<b>310,4</b>
<b>Обед</b>						
42\75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199
108\109\25	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25
274\50	Зразы рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199
199\68	Пюре из гороха с маслом	180	15,6	7,8	40,02	283
42	Кисель	200	0,1	0,1	29,8	117,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>38,44</b>	<b>50,2</b>	<b>150,1</b>	<b>1233,5</b>
<b>Полдник</b>						
91	Печенье	75	5,7	13,5	49,5	345
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
346\40	Напиток витаминный(апельсиновый)	200	0,14	0,04	42,3	97,58
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,94</b>	<b>30,8</b>	<b>108,3</b>	<b>572,6</b>
<b>Ужин 1</b>						
290\58	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
143\72	Рагу овощное	210	3,54	22	17,2	284
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
338	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>29,8</b>	<b>36,9</b>	<b>68,2</b>	<b>168,4</b>
<b>Ужин 2</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2930</b>	<b>114,8</b>	<b>165,9</b>	<b>532,8</b>	<b>3396,4</b>

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с \_\_\_\_\_ Зимина В.Г.