

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	180	180.00	5.33	4.72	28.47	178.10
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	9.91	11.40	49.31	340.09

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/10	200.00	4.59	6.85	14.46	135.10
2	329	Бигус	180	180.00	13.40	30.57	7.11	362.66
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	638	Компот из изюма	180	180.00	0.41	0.06	18.39	73.17
Итого				620.00	22.56	38.12	66.20	687.53

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с творогом	70	70.00	9.10	4.58	30.48	200.64
Итого				250.00	14.32	9.08	38.04	297.84

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Биточки рыбные	70	70.00	9.67	2.75	6.34	88.02
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				460.00	15.86	14.96	59.67	430.29

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	9.91	11.40	49.31	340.09
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		620.00	22.56	38.12	66.20	687.53
		Полдник		250.00	14.32	9.08	38.04	297.84
		Ужин		460.00	15.86	14.96	59.67	430.29
Итого				1840.00	64.15	74.06	234.22	1851.75