

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	140	140.00	4.15	3.67	22.15	138.52
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	45(20/20/5)	45.00	4.08	6.51	10.49	116.85
3	685	Чай с замороженной черной смородиной	180	180.00	0.15	0.05	5.38	22.85
Итого				365.00	8.38	10.22	38.01	278.22

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	180/20	180.00	6.27	9.66	13.01	161.69
2	329	Бигус	150	150.00	11.17	25.48	5.92	302.22
3	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	638	Компот из изюма	150	150.00	0.34	0.05	15.33	60.98
Итого				525.00	20.90	35.66	53.94	612.33

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	6.30	81.00
2	741	Ватрушка с сахаром	50	50.00	4.47	2.17	31.86	165.05
Итого				200.00	8.82	5.92	38.16	246.05

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Биточки рыбные	60	60.00	8.29	2.36	5.43	75.45
2	606	Соус польский (1-й вариант)	35	35.00	1.00	6.66	1.21	68.66
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	110	110.00	2.64	3.17	27.67	149.76
4	пром	Хлеб ржаной, порция	15	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.10	0.03	5.01	20.65
Итого				400.00	13.02	12.40	45.48	340.62

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		365.00	8.38	10.22	38.01	278.22
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		525.00	20.90	35.66	53.94	612.33
		Полдник		200.00	8.82	5.92	38.16	246.05
		Ужин		400.00	13.02	12.40	45.48	340.62
Итого				1590.00	52.62	64.70	196.59	1573.22