

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Вес блюда   | Пищевые вещества |                   |                    | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|                             |                             |             | Белки            | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>             |                             |             |                  |                   |                    |                         |             |
| <b>День 1, 22.07.2024г.</b> |                             |             |                  |                   |                    |                         |             |
| завтрак                     | Каша рисовая                | 200/<br>250 | 4,39/<br>5,96    | 7,46/<br>9,95     | 20,11/<br>26,8     | 166/<br>221,38          | 34          |
|                             | Бутерброд с маслом, с сыром | 34/45       | 6,85/7,17        | 12,1/13,8<br>6    | 10,36/<br>11,79    | 121/<br>136             | 1           |
|                             | Кофе                        | 180/200     | 0,360/<br>0,400  | 0,091/<br>0,102   | 0,072/<br>0,080    | 2,520/<br>2,800         | 410         |
| итого за завтрак            |                             | 368/<br>449 | 7,48/<br>9,82    | 13,581/<br>18,052 | 30,282/<br>39,7    | 290,32/<br>361,2        |             |
| 2-ой завтрак                | Сок                         | 100         |                  |                   | 11,5               | 46                      | 414         |
| обед                        | Суп «Уха» из сайры          | 180/<br>250 | 1,36/<br>1,70    | 3,85/<br>4,82     | 5,35/<br>6,69      | 61,60/<br>77,00         | 73          |
|                             | Гуляш из мяса               | 60/70       | 9,78/<br>9,78    | 11,66/<br>11,66   | 16,41/<br>16,41    | 210,00/<br>210,00       | 284         |
|                             | Макаронные изделия отварные | 100/130     | 5,68/7,57        | 4,36/4,63         | 27,25/<br>36,31    | 17,1/21,7               | 220         |
|                             | Кисель                      | 180/200     | 0,52/<br>0,68    |                   | 15,59/<br>20,57    | 60,86/<br>80,24         |             |
|                             | Хлеб                        | 30/40       | 1,98/<br>3,75    | 0,36/<br>2,47     | 0,36/<br>0,45      | 54,3/<br>0,45           | 1           |
| итого за обед               |                             | 550/690     | 18,57/<br>19,494 | 2,33/<br>2,34     | 11,31/<br>14,32    | 569,36/<br>571,1        |             |
| полдник                     | Булочка                     | 50/50       | 2,67/<br>2,67    | 1,1/1,1           | 26/26              | 135/135                 | 456         |
|                             | Чай с молоком               | 180/200     | 5,48/<br>6,38    | 4,88/<br>5,68     | 9,07/<br>5,68      | 77/89,6                 | 264         |
| итого за полдник            |                             | 230/250     | 10,18/<br>11,08  | 5,98/<br>6,78     | 35,07/<br>31,68    | 237/254                 |             |
| ужин                        | Овощное рагу                | 150/<br>180 | 5,68/<br>7,67    | 4,36/<br>4,36     | 27/<br>36,12       | 171/<br>217             | 150         |
|                             | Чай п/сладкий               | 180/200     | 2,23/3,14        | 4,04/5,06         | 10,16/<br>11,12    | 86,67/90,12             | 77          |
|                             | Хлеб                        | 20/30       | 1,05/<br>1,79    | 0,19/<br>0,29     | 9,18/<br>10,96     | 49,39/<br>52,96         | 10          |
| итого за ужин               |                             | 350/230     | 8,04/<br>9,3     | 6,95/<br>9,3      | 36,189/<br>37,09   | 229,61/<br>279,90       | 10          |
| Итого за день:              |                             | 1919        | 48,84            | 40,86/<br>58,02   | 183,137/<br>199,77 | 1372,29/<br>1512,2      |             |

Заведующий



Романовская М.С.