

| Прием пищи         | № рецептур | Наименование блюд                | Вес блюда   | пищевые вещества |             |              |
|--------------------|------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|
|                    |            |                                  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |
| <b>Неделя 2</b>    |            |                                  |             |                  |             |              |
| <b>8 день</b>      |            |                                  |             |                  |             |              |
| <b>Завтрак</b>     | 131 Уфа    | Каша рисовая молочная            | 200         | 5,0              | 7,2         | 30,3         |
|                    | 54-2гн     | Чай с сахаром                    | 200         | 0,2              | 0,0         | 6,5          |
|                    | 487        | Масло сливочное                  | 5           | 0,0              | 4,1         | 0,0          |
|                    | 114        | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,3              | 0,2         | 14,8         |
|                    |            | <i>Итого за завтрак</i>          | <i>435</i>  | <i>7,5</i>       | <i>11,5</i> | <i>51,6</i>  |
| <b>2ой завтрак</b> | 118        | Фрукты по сезону                 | 100         | 0,8              | 0,2         | 10,6         |
|                    |            | <i>Итого за 2 завтрак</i>        | <i>100</i>  | <i>0,8</i>       | <i>0,2</i>  | <i>10,6</i>  |
| <b>Обед</b>        | 30         | Салат из помидор с зеленым луком | 60          | 0,6              | 6,1         | 2,1          |
|                    | 149        | Суп картофельный с горохом       | 200         | 1,8              | 3,4         | 12,1         |
|                    | 374        | Жаркое по-домашнему              | 200         | 18,3             | 15,8        | 25,1         |
|                    | 526        | Компот из свежих фруктов         | 180         | 0,1              | 0,1         | 12,2         |
|                    | 115        | Хлеб ржаной                      | 38          | 2,5              | 0,5         | 12,7         |
|                    | 114        | Хлеб пшеничный                   | 15          | 1,1              | 0,1         | 7,4          |
|                    |            | <i>Итого за обед</i>             | <i>693</i>  | <i>24,5</i>      | <i>26,0</i> | <i>71,6</i>  |
| <b>Полдник</b>     | 325        | Пудинг творожный запечен         | 130         | 15,3             | 13,0        | 30,4         |
|                    | 490        | Сгущенное молоко                 | 30          | 2,2              | 2,6         | 18,7         |
|                    | 535        | Снежок                           | 200         | 5,8              | 5,0         | 8,0          |
|                    |            | <i>Итого за полдник</i>          | <i>360</i>  | <i>23,3</i>      | <i>20,6</i> | <i>57,1</i>  |
|                    |            | <i>Итого за день</i>             | <i>1588</i> | <i>56,1</i>      | <i>58,3</i> | <i>191,0</i> |
|                    |            |                                  |             | 14,9             | 34,9        | 50,8         |