**2 НЕДЕЛЯ**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продукта** | **Выход блюда** | **Количество продукта** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая молочная** | 150/200 |  |  |  |  |  |
| Геркулес |  | 25/35 | 3,78 | 0,36 | 20,73 | 103,8 |
| Молоко |  | 150/200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 |
| Масло слив. |  | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Сахар |  | 4/5 | - | - | 4,80 | 19,5 |
| **Кофе с молоком** | 150/200 |  |  |  |  |  |
| Кофе |  | 1/1,2 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150/200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 |
| Сахар |  | 6/7 | 0 | 0 | 9,55 | 39,0 |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 40/5  60/5 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40/60 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Масло |  | 5 | 7,85 | 0,05 | 73,4 | - |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **Яблоко** | 95/100 |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| **Всего в завтрак:** |  |  | 18,59 | 26,48 | 88,4 | 682,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **Салат морковно-капустный** | 40/60 |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 25/35 | 0,30 | - | 1,83 | 8,7 |
| Капуста |  | 25/35 | 0,36 | - | 1,23 | 6,6 |
| Масло раст. |  | 2 | - | 1,87 | - | 17,44 |
| **Суп вермишелевый** | 150/200 |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 9,60 | 6,24 | - | 97,6 |
| Картофель |  | 70/90 | 1,30 | - | 15,10 | 67,0 |
| Лук |  | 10 | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Морковь |  | 10 | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Масло раст. |  | 2 | - | 1,87 | - | 17,44 |
| Масло слив. |  | 2 | 0,008 | 1,56 | 0,008 | 14,68 |
| Вермишель |  | 10/10 |  |  |  |  |
| **Котлеты рыбные** | 60/80 |  |  |  |  |  |
| **Рыба** |  | 100/120 | 10,68 | 072 | - | 50,4 |
| **Яйца** |  | 1/4 | 2,25 | 2,42 | 0,07 | 31,7 |
|  |  |  | - | - | - | - |
| Молоко |  | 20 | 0,56 | 0,70 | 0,90 | 12,4 |
| Мука |  | 5 | 0,45 | 0,04 | 3,53 | 16,6 |
| Масло раст. |  | 3 | - | 1,87 | - | 17,44 |
| Лук |  | 10 | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Морковь |  | 10 | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| **Гороховое пюре** | 120/150 |  |  |  |  |  |
| Горох |  | 50/70 | 13,51 | 1,54 | 34,86 | 212,8 |
| Масло слив. |  | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Компот из сухофруктов** | 150/200 |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты |  | 9/11 | 0,13 | - | 4,98 | 20,9 |
| Сахар |  | 6/7 | - | - | 24,35 | 58,5 |
| Витамин С |  | 0,035/0,050 |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 40/50 |  |  |  |  |  |
| Ржаной | 40/50 |  | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |
| **Всего обед:** |  |  | 45,43 | 23,55 | 127,54 | 886,3 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **Винегрет** | 150/180 |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/80 | 1,3 | - | 15,1 | 67 |
| Лук |  | 5 | 0,11 | - | 0,38 | 2 |
| Морковь |  | 20/30 | 0,3 | - | 1,83 | 8,7 |
| Свекла |  | 50/60 | 0,56 | - | 5,81 | 25,9 |
| Капуста кваш. |  | 20/30 | 0,21 | - | 0,96 | 4,8 |
| Масло раст. |  | 8 | - | 8,3 | - | 84,2 |
| Сахар |  | 3 | - | - | - | - |
| **Кисель земляничный** | 150/200 |  |  |  |  |  |
| Земляника |  |  | 0,19 | - | 1,15 | 5,4 |
| Крахмал |  | 10/15 | 0,08 | - | 8,1 | 33,5 |
| Сахар |  | 6/7 | - | - | 9,55 | 39 |
| **Хлеб пшеничный** | 40/50 |  |  |  |  |  |
| Пшеничный |  | 40/50 | 3,35 | 0,85 | 25,15 | 120 |
| **Всего за полдник:** |  |  | 7,06 | 8,65 | 70,79 | 405,7 |
| **Всего за день:** |  |  | 71,08 | 58,68 | 286,73 | 1974,4 |
| **За 10 дней:** |  |  | 647,36 | 671,4 | 2631,28 | 19338,76 |
| **За 1 день в среднем:** |  |  | 65 | 67 | 263 | 1934 |