

День: четверг  
Неделя: вторая

| прием<br>пищи | наименование блюда                      | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |               | энергетическая<br>ценность | номер<br>рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
|               |                                         |              | Б                | Ж            | У             |                            |                    |
| завтрак       | Кулеш пшенный на молоке                 | 150          | 4,07             | 7,46         | 18,31         | 155,01                     | 51                 |
|               | Батон с маслом                          | 20/5         | 1,65             | 0,8          | 10,07         | 77,1                       | 12                 |
|               | Чай с молоком                           | 180          | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                         | 46                 |
|               | Фрукт                                   | 100          | 0,25             | 0,25         | 10,25         | 47                         | 33                 |
|               |                                         | <b>455</b>   | <b>8,64</b>      | <b>10,85</b> | <b>52,94</b>  | <b>368,11</b>              |                    |
| обед          | Лук полукольцами                        | 50           | 0,42             | 0,06         | 2,46          | 12,3                       | 3                  |
|               | Суп рыбный                              | 250          | 8,5              | 3,18         | 13,73         | 116,68                     | 77                 |
|               | Бигус из говядины                       | 180          | 11,6             | 7,59         | 12,06         | 239,77                     | 70                 |
|               | Хлеб ржаной                             | 50           | 3,75             | 0,75         | 18,25         | 95                         | 23                 |
|               | Компот из сухо-фруктов с вит С          | 180          | 0,9              | 0            | 24,3          | 107,4                      | 93                 |
|               |                                         | <b>710</b>   | <b>25,17</b>     | <b>11,58</b> | <b>70,8</b>   | <b>571,15</b>              |                    |
| полдник       | Чай с сахаром                           | 180          | 6,0              | 1,53         | 6,5           | 44,35                      | 63                 |
|               | Калач на сметане                        | 80           | 5,44             | 7,15         | 35,23         | 228,66                     | 8                  |
|               |                                         | <b>260</b>   | <b>11,44</b>     | <b>8,68</b>  | <b>41,73</b>  | <b>273,01</b>              |                    |
| ужин          | Запеканка морковно-творожная с вареньем | 200/20       | 23,2             | 20,57        | 47,55         | 329                        | 76                 |
|               | Чай с сахаром                           | 180          | 6                | 1,53         | 6,5           | 44,35                      | 63                 |
|               | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4,0              | 0,5          | 25            | 110                        | 29                 |
|               |                                         | <b>450</b>   | <b>33,2</b>      | <b>22,6</b>  | <b>79,05</b>  | <b>483,35</b>              |                    |
|               |                                         | <b>1875</b>  | <b>78,45</b>     | <b>53,71</b> | <b>244,52</b> | <b>1695,62</b>             |                    |