

**Ж.Е.Сорокина**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ич. ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150	3,1	4,3	17,0	105,4	199
		180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	29,0	411
		200	0	0	7,6	32,4	411
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		355	4,0	8,6	35,9	217,5	
		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
2 завтрак	Фрукты по сезону	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
		100	0,45	0,42	10,51	72,6	400
Итого за 2 завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
		180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	Макароны отварные с овощами	110	2,3	4,8	18,7	123,2	446
		150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	Печень, тушенная в соусе	40/15	6,2	6,7	5,7	110,2	261
		50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418

	<i>Хлеб ржаной</i>	25	0,9	0,30	11,5	40,0	
		30	1,1	0,4	13,8	48,0	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	0,7	0,1	9,0	34,3	
		20	0,9	0,2	12,0	45,7	
<i>Итого за обед</i>		605	15,7	16,8	73,8	498,4	
		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
<i>Полдник</i>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	40	1,1	1,9	29,7	131,5	441
		50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<i>Итого за полдник</i>		220	4,9	5,4	37,5	215,7	
		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
<i>Ужин</i>	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	40	0,6	2,4	3,1	34,8	43,0
		60	1,0	3,5	4,4	49,9	43,0
	<i>Пюре картофельное</i>	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
		150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	<i>Котлета мясная</i>	60	7,6	6,6	1,6	95,5	236
		70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,3	0	16,2	63,9	394
		200	0,3	0	18,0	71,0	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	0,7	0,1	9	34,3	
		20	0,9	0,2	12	45,7	
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	0,5	0,2	6,9	24	
		20	0,7	0,2	9,2	32	
	<i>Итого за ужин</i>	430	12,1	13,0	52,6	362,8	
		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
<i>Итого за 5 день</i>			37,15	44,22	210,3	1367,0	
			45,75	54,82	262,5	1687,7	

