

## День 2

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	30,0	22,6	54,5	545,8
Колбаса п/к порционная	30,00	6,6	14,7	0,0	159
Масло сливочное фасованное	10,00	0,1	8,3	0,1	75
Каша «Манная» молочная	200,00	5,9	8,0	26,8	203
Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	14,0	56,8
Хлеб пшеничный или зерновой	60,00	4,6	0,4	29,5	140,6

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	50,00	0,4	0,1	1,3	7
Суп гороховый на к/б с гренками	350/20	11,2	6,2	44,5	282
Плов куриный	300,00	18,5	10,5	0,5	118
Компот из свежемороженых ягод	200,00	0,2	0,08	17,4	69,4
Хлеб пшеничный или зерновой	80,00	6,0	0,6	39,4	187,5
Хлеб ржаной - пшеничный	80,00	5,3	1,0	31,7	153,8

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Выпечка	50,00	4,6	1,0	26,1	132
Сок фруктовый	200,00	0,0	0,0	23,0	92
Фрукт	200,00	0,8	0,8	19,6	88

### УЖИН

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидор свежий	50,00	5,2	12,3	1,7	138
Азу по татарски	100,00	15,9	18,4	5,9	253
Картофельное пюре	200,00	7,6	9,0	18,4	186
Чай с лимоном	200,00	0,3	0,1	15,2	62
Хлеб пшеничный или зерновой	50,00	3,8	0,4	24,6	117
Хлеб ржаной - пшеничный	60,00	4,0	0,8	23,8	115

### 5 ПИТАНИЕ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Шоколад «Альпен-Гольд»	85,00	2,0	11,1	23,3	201
Сок фруктовый	200,00	0,0	0,0	24,0	96

ШЕФ ПОВАР \_\_\_\_\_

## День 3

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Омлет запеченный с зеленым горошком	150/10	7,2	6,7	4,6	107,2
Пончики с сахарной пудрой	60/10	5,2	5,4	19,8	147,6
Бутерброд с красной рыбой	30,00	8,3	10,7	0,0	130,5
Масло сливочное фасованное	10,00	0,1	8,3	0,1	75
Чай каркаде	200,00	0,2	0,0	14,0	56,8
Хлеб пшеничный или зерновой	60,00	4,6	0,4	29,5	140,6

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощи свежие	50,00	0,7	1,4	2,2	13,3
Борщ Украинский с пампушками на м/б	350/20	14,2	14,0	16,6	313,6
Котлета куриная « Нежная»	100,00	16,2	13,4	16,9	265
Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,3	11,9	51,0	355
Отвар шиповника	200,00	0,5	0,2	15,7	76
Хлеб пшеничный или зерновой	80,00	6,0	0,6	39,4	187,5
Хлеб ржаной – пшеничный	80,00	5,3	1,0	31,7	153,8

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Выпечка	45,00	4,1	9,0	40,2	258
Сок фруктовый	200,00	0,0	0,0	24,0	96
Фрукт	200,00	3,0	15,0	29,9	265

### УЖИН

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	50,00	0,6	7,0	3,8	80,2
Мясо тушеное	100,00	9,5	7,8	6,5	134
Картофель отварной с маслом	200,00	8,0	8,6	23,6	204
Чай с лимоном	200,00	0,3	0,1	15,2	62
Хлеб пшеничный или зерновой	50,00	3,8	0,4	24,6	117
Хлеб ржаной -пшеничный	60,00	4,0	0,8	23,8	115

### 5 ПИТАНИЕ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кондитерское изделие в инд. Упаковке	50,00	1,4	6,7	20,0	147
Сок фруктовый	200,00	0,0	0,0	24,0	96

ШЕФ ПОВАР \_\_\_\_\_