|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6 | 4,8 | 30,3 | 189,4 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак | БАТОН С МАСЛОМ СЫРОМ | 60 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **11,3** | **12,4** | **63,2** | **406,1** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ (СВЕЖИЕ КИСЛЫЕ) | 60 | 0,5 | 3 | 1,4 | 34,9 | 20 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | ТЕФЛЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 6,5 | 8,4 | 6,1 | 130,2 | 461 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 | 168 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **695** | **16,4** | **18,9** | **89,1** | **511,4** |  |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 |  |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **4,8** | **5,2** | **33,5** | **195,3** |  |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 12 | 11,4 | 23,3 | 220,5 | 366 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **13,6** | **11,8** | **54,1** | **346,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **46,55** | **48,72** | **250,4** | **1531,7** |  |