|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5 | 5,1 | 27,2 | 126,4 | 199 |
| День 1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,2 | 12,5 | 99,2 | 416 |
| Завтрак | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **430** | **9,7** | **12,6** | **57,7** | **331,6** |  |
| 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 НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,7 | 3,8 | 8,2 | 74,3 | 63 |
|  | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 180 | 21,8 | 23,0 | 23,2 | 376,1 | 702 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **670** | **26,9** | **27,7** | **76,3** | **632,9** |  |
| Полдник | БУЛОЧКА ( ИЗЮМ; ПОВИДЛО) | 70 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **4,9** | **5,1** | **51,0** | **270,5** |  |
| Ужин | ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 3,2 | 6,6 | 27,6 | 175,9 | 446 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **390** | **14,6** | **13,4** | **68,7** | **452,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **48,15** | **57,52** | **273,4** | **1428,54** |  |