|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,4 | 5,5 | 26,3 | 190,2 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **430** | **11,4** | **14,7** | **50,2** | **407,1** |  |
| 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 (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 1,3 | 2,6 | 6,5 | 52,8 | 55 |
|  | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 3,9 | 11,6 | 92,6 | 82 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3,1 | 4,5 | 19,8 | 137,5 | 339 |
|  | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,5 | 8,8 | 12,0 | 159,0 | 322 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0,2 | 17,3 | 75,7 | 417 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **16,9** | **20,6** | **93,0** | **611,3** |  |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,9 | 0,9 | 28,5 | 115,9 | 451 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **5,7** | **5,9** | **37,5** | **214,9** |  |
| Ужин | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 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** |  | **390** | **13,0** | **10,1** | **78,5** | **458,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **44,85** | **48,22** | **235,6** | **1593,5** |  |