|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,4 | 6,3 | 35,4 | 228,7 |  |
| День 3 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,5 | 3 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 114,3 |  |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **12,7** | **17,1** | **55,9** | **441,8** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (П СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ) | 40 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 6 |
|  | СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (ГОРОХОВЫЙ) | 180 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 145,7 |  |
|  | ПУДИНГ КУРИННЫЙ | 80 | 10,5 | 10,3 | 3,9 | 161,3 |  |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **690** | **15,9** | **20,7** | **82,4** | **628,6** |  |
| Полдник  | БУЛОЧКА | 70 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 209,7 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **1,4** | **0,9** | **43,6** | **292,5** |  |
| Ужин  | КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ | 170 | 2,7 | 3,6 | 10,8 | 88,1 |  |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 | 0,2 | 22,2 | 82,8 | 239 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **5,22** | **8,64** | **57,83** | **248,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **35,67** | **47,76** | **250,25** | **1684,1** |  |