|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ  | 180 | 2,4 | 3,7 | 22,5 | 103,2 | 199 |
| День 1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,5 | 3,0 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **9,7** | **15,1** | **45** | **357,1** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО 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 СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | СУП С КЛЕЦКАМИ | 180 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 113,7 | 63 |
|  | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 180 | 26,7 | 24,9 | 26,1 | 434,8 | 321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **660** | **31,8** | **29,8** | **81,4** | **709,6** |  |
| Полдник  | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 70 | 1,1 | 1,9 | 29,7 | 131,1 | 441 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,6** | **4,5** | **56,3** | **292,5** |  |
| Ужин  | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 18,7 | 8,4 | 9,0 | 339,7 | 100 |
|  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ | 40 | 1,1 | 5,1 | 4,5 | 69,3 | 50 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **320** | **22,3** | **14,1** | **52,9** | **569,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **69,85** | **63,92** | **246,1** | **2036,6** |  |