|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,5 | 17,6 | 131,2 | 200 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 60 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 3 |
| **Итого за** **завтрак**  |  | **430** | **8,8** | **10,2** | **31,4** | **277,9** |  |
| 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 (КИСЛЫЕ;СВЕЖИЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6,0 | 71 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 | 99 |
|  | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 80 | 6,2 | 4,8 | 9,7 | 115,2 | 264 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 219 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 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 | 32,0 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **20,1** | **19,8** | **79,4** | **569,9** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 |  |
|  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **4,8** | **5,2** | **33,5** | **195,3** |  |
| Ужин  | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО  | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ | 150 | 15,5 | 14,7 | 22,5 | 210,5 | 247 |
|  | 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** |  | **430** | **20,9** | **18,7** | **84,1** | **501,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **55,05** | **54,32** | **238,9** | **1753,8** |  |