|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,4 | 6,3 | 35,4 | 228,7 |
| День 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ  | 60 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 |
| **Итого за завтрак**  |  | **440** | **13,1** | **15,2** | **59,4** | **436,8** |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,7 | 2,7 | 7,1 | 55,7 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,3 | 4,3 | 12,7 | 106,5 |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 |
|  | ПУДИНГ КУРИННЫЙ | 70 | 10,5 | 10,3 | 3,9 | 161,3 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,2 | 16,6 | 80,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |
| **Итого за обед** |  | **725** | **22,1** | **22,5** | **94** | **641,7** |
| Полдник  | РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ  | 50 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 177 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **1,7** | **1,4** | **60,5** | **259,8** |
| Ужин  |  |  |  |  |  |  |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 170 | 3,22 | 8,04 | 14,43 | 145,41 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **4,82** | **8,44** | **40,53** | **244,01** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **42,17** | **47,96** | **264,93** | **1654,91** |