|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,0 | 5,8 | 30,6 | 198,8 |
| День 4 | КАКАО НА МОЛОКЕ  | 200 | 3,5 | 3,0 | 13,1 | 101,9 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **450** | **18,3** | **23,9** | **35,9** | **484,6** |
| 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 | 1,4 | 2,6 | 6,9 | 57,2 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 |
|  | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 60 | 8,7 | 8,5 | 3,35 | 124,5 |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 54,7 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |
| **Итого за обед** |  | **695** | **22,7** | **22,9** | **83,6** | **633,3** |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 1,3 | 2,2 | 37,4 | 106,2 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 20 | 00,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **5,4** | **6,1** | **46,1** | **257,6** |
| Ужин  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 150 | 18,9 | 13,9 | 27,8 | 230,4 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,4 | 2,2 | 11,1 | 80,3 |
|  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ | 40 | 1,4 | 2,6 | 13,8 | 6,0 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
| **Итого за ужин** |  | **450** | **25,8** | **19,9** | **82,3** | **575,0** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **72,65** | **73,22** | **258,4** | **1632,6** |