|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,0 | 4,8 | 30,3 | 189,4 |
| День 4 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 114,3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **400** | **9,7** | **14,0** | **38,0** | **375,8** |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ) | 40 | 0,9 | 7 | 2,8 | 6 |
|  | СУП С КРУПОЙ | 180 | 2,1 | 3,4 | 14,0 | 95,1 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 10,4 | 9,3 | 16,5 | 255,9 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,4 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |
| **Итого за обед** |  | **630** | **21,9** | **33,5** | **78,7** | **506,1** |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 106,2 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,8 | 5 | 9 | 79,4 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **5,6** | **6,2** | **51,3** | **205,2** |
| Ужин  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 40 | 1,1 | 5,1 | 4,5 | 69,3 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 14,5 | 2,5 | 175,5 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 82,8 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **15,0** | **5,6** | **36,0** | **405,3** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **52,65** | **59,72** | **214,5** | **1559,6** |