|  |
| --- |
| ***День: 1-й*** |
| ***Неделя: первая***  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г )** | **Энерг ценность (ккал)** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** |
|   |   |   |
| **Б**  | **Ж** | **У** |
|  |
| **Завтрак** |
|  | ***Каша пшеничная рассыпчатая*** | *100* | *4,07* | *4,08* | *26,77* | *163,6* | *0* | *249* |
|  | ***Чай с сахаром, вареньем, медом*** | *180* | *0* | *0* | *6* | *25,8* | *0* | *501* |
|   | ***Бутерброды с маслом (1-й вариант)*** | *25* | *1,55* | *4,21* | *10,25* | *85,9* | *0* | *99* |
|   | **итого** |   | **5,62** | **8,29** | **43,02** | **275,3** | **0** |  |
| **II Завтрак** |
|  | ***Сок фруктовый*** | *180* | *0,9* | *1,8* | *21,42* | *82,8* | *3,6* | *537* |
|   | **итого** |   | **0,90** | **1,80** | **21,42** | **82,80** | **3,60** |  |
| **Обед** |
|  | ***Овощи отварные (свекла)*** | *50* | *0,9* | *0* | *5,4* | *24,5* | *5* | *434* |
|  | ***Суп картофельный с рыбой*** | *200* | *10,49* | *2,78* | *11,84* | *113,3* | *16,05* | *156* |
|  | ***Котлета мясная*** | *80* | *15,44* | *20,12* | *11,73* | *284,8* | *4,6* | *385* |
|  | ***Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушенной)*** | *150* | *3,33* | *4,62* | *19,4* | *132,59* | *49,37* | *439* |
|  | ***Компот из яблок с лимоном*** | *180* | *0,272* | *0,208* | *12,14* | *52,64* | *13,1* | *528* |
|  | ***Хлеб ржаной*** | *38* | *3,078* | *1,3* | *16,03* | *84,36* | *0* | *116* |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | *25* | *1,21* | *0,25* | *12,2* | *60,5* | *0* | *114* |
|  | **итого** |   | **34,72** | **29,278** | **88,74** | **752,69** | **88,12** |  |
|  |
| **Полдник** |
|  | ***Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом*** | *80* | *7,4* | *7,16* | *41,33* | *255,56* | *0,36* | *561* |
|  | ***Молоко кипяченное*** | *200* | *5,6* | *5* | *9,4* | *104* | *2,88* | *534* |
|   | **итого** |   | **13** | **12,16** | **50,73** | **359,56** | **3,24** |  |
|   | **итого за день** |   | **54,2** | **51,5** | **203,9** | **1470,4** | **95,0** |  |
|  |

