|  |
| --- |
| ***День: 3-й*** |
| ***Неделя: первая***  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин**  | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С**  |  |
| **Завтрак** |
|  | ***Суп молочный с пшеничной крупой*** | *200* | *5,28* | *7,02* | *21,27* | *169,5* | *1,43* | *170* |
|  | ***Чай с молоком*** | *180* | *3,08* | *2,75* | *12,17* | *85,2* | *1,43* | *506* |
|  | ***Бутерброды с маслом (1-й вариант)*** | *25* | *1,55* | *4,21* | *10,25* | *85,9* | *0* | *99* |
|   | **итого** |   | **9,91** | **13,98** | **43,69** | **340,6** | **2,86** |  |
| **II Завтрак** |
|  | ***Фрукты свежие:*** | *90* |  |  |  |  |  |  |
|  | ***или яблоко*** | *90* | *0,34* | *0,34* | *8,62* | *41,36* | *8,5* | *118* |
|  | ***или банан*** | *90* | *1,32* | *0,176* | *19,18* | *83,6* | *7,2* | *118* |
|  | ***или апельсин*** | *90* | *0,65* | *0,14* | *5,9* | *31,4* | *43,8* | *118* |
|   |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
|  | ***Овощи отварные (свекла)*** | *50* | *0,9* | *0* | *5,4* | *24,5* | *5* | *434* |
|  | ***Суп-лапша домашняя*** | *200* | *5,34* | *9,57* | *10,39* | *151,7* | *1,5* | *162* |
|  | ***Рагу из птицы*** | *180* | *20,2* | *20,43* | *14,11* | *321,1* | *12,9* | *412* |
|  | ***Компот из смеси сухофруктов*** | *180* | *0,162* | *0,018* | *11,5* | *61,26* | *0,15* | *527* |
|  | ***Хлеб пшеничный***  | *40* | *3,24* | *0,4* | *19,52* | *96,8* | *0* | *114* |
|  | ***Хлеб ржаной*** | *38* | *3,078* | *1,3* | *16,03* | *84,36* | *0* | *116* |
|   | **итого** |   | **32,92** | **31,718** | **76,95** | **739,72** | **19,55** |  |
| **Полдник** |
|  | ***Плов вегетарианский с сухофруктами*** | *90* | *2,27* | *2,4* | *35,04* | *168,1* | *2,3* | *277* |
|  | ***Кисломолочный продукт (ряженка)*** | *180* | *5,6* | *5* | *8* | *100* | *1,4* | *535* |
|  | ***Кондитерские изделия (пряник)*** | *40* | *2,32* | *2,6* | *28,64* | *145,6* | *0* | *608* |
|   | **итого**  |   | **10,19** | **10** | **71,68** | **413,7** | **3,7** |  |
|   | **Итого за день** |   | **53,36** | **56,04** | **200,94** | **1535,38** | **34,61** |  |

