|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День: 4-й*** | | | | | | | | |
| ***Неделя: первая*** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ***Омлет с зеленым горошком*** | *110* | *28,29* | *25,75* | *5,1* | *376,76* | *10,34* | *308* |
|  | ***Кофейный напиток с молоком*** | *180* | *3,35* | *2,87* | *13,95* | *93,7* | *1,43* | *513* |
|  | ***Бутерброды с маслом (1-й вариант)*** | *25* | *1,55* | *4,21* | *10,25* | *85,9* | *0* | *99* |
|  | **итого** |  | **33,19** | **32,83** | **29,3** | **556,36** | **11,77** |  |
| **2й Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ***Фрукты свежие*** | *100* | *0,26* | *0,17* | *11,41* | *52* | *10* |  |
|  | ***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 картофельный с бобовыми*** | *200* | *10,103* | *3,99* | *38,95* | *235,44* | *16,7* | *149* |
|  | ***Котлета рыбная любительская*** | *80* | *20,88* | *6,21* | *7,81* | *164,92* | *4,1* | *352* |
|  | ***Капуста тушенная*** | *70* | *1,64* | *2,13* | *5,92* | *49,57* | *35,6* | *428* |
|  | ***Картофельное пюре*** | *70* | *1,87* | *3,69* | *11,15* | *84,34* | *15,7* | *434* |
|  | ***Компот из смеси сухофруктов*** | *180* | *0,162* | *0,018* | *11,5* | *61,26* | *0,15* | *527* |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | *32* | *2,6* | *0,32* | *15,61* | *77,44* | *0* | *114* |
|  | ***Хлеб ржаной*** | *38* | *3,078* | *1,3* | *16,03* | *84,36* | *0* | *116* |
|  | **итого** |  | **39,363** | **13,968** | **101,22** | **781,83** | **61,55** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | ***Сосиски, сардельки, колбаса отварные*** | *52* | *5,4* | *11,2* | *2,1* | *130* | *0* | *400* |
|  | ***Макаронные изделия отварные*** | *80* | *3,16* | *3,23* | *20,96* | *127,58* | *0* | *297* |
|  | ***Молоко кипяченное*** | *200* | *5,6* | *5* | *9,4* | *104* | *2,88* | *534* |
|  | **итого** |  | **14,16** | **19,43** | **32,46** | **361,58** | **2,88** |  |
|  | **Итого за день** |  | **87,05** | **66,57** | **171,60** | **1741,13** | **84,70** |  |

