|  |
| --- |
| ***День: 5-й*** |
| ***Неделя: первая***  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин**  | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С**  |  |
| **Завтрак** |
|  | ***Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"*** | *200/5* | *5,28* | *8,39* | *20,86* | *172,18* | *1,56* | *272* |
|  | ***Кисель молочный*** | *180* | *4* | *3,3* | *16,95* | *113,3* | *1,3* | *525* |
|  | ***Бутерброды с маслом (1-й вариант)*** | *25* | *1,55* | *4,21* | *10,25* | *85,9* | *0* | *99* |
|   | **итого** |   | **10,83** | **15,9** | **48,06** | **371,38** | **2,86** |  |
| **2й 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 соленые (капуста квашенная)*** | *50* | *0,9* | *0,05* | *2,2* | *9,5* | *15,6* | *113* |
|  | ***Суп картофельный с макаронными изделиями*** | *200* | *3,44* | *2,49* | *24,65* | *135,9* | *14,96* | *152* |
|  | ***Мясо тушенное*** | *80* | *10,81* | *18,32* | *2,62* | *217,05* | *5,7* | *369* |
|  | ***Рагу из овощей*** | *150* | *2,36* | *4,85* | *16,04* | *117,62* | *32,6* | *201* |
|  | ***Кисель из яблок*** | *180* | *0,2* | *0,2* | *16,27* | *67,86* | *6,4* | *520* |
|  | ***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** |   | **24,028** | **27,61** | **97,33** | **729,09** | **75,26** |  |
| **Полдник** |
|  | ***Сырники из творога запеченные*** | *90* | *23,64* | *17,23* | *16,32* | *321,14* | *0,64* | *327* |
|  | ***Кисломолочный продукт (Кефир)***  | *200* | *5,6* | *5* | *8* | *100* | *1,4* | *535* |
|   | **итого**  |   | **29,24** | **22,23** | **24,32** | **421,14** | **2,04** |  |
|   | **Итого за день** |   | **65,00** | **67,54** | **191,13** | **1604,41** | **83,76** |  |

