|  |
| --- |
| ***День: 9-й*** |
| ***Неделя: вторая***  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин**  | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С**  |  |
| **Завтрак** |
|  | ***Суп молочный с гречневой крупой*** | *200* | *5,03* | *6,91* | *24,54* | *175,2* | *1,43* | *170* |
|  | ***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** |   | **9,93** | **13,99** | **48,74** | **354,8** | **2,86** |  |
| **2й 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* |
|   | **итого** |   | **0,34** | **0,34** | **8,62** | **41,36** | **8,50** |  |
| **Обед** |
|  | ***Овощи отварные (свекла)*** | *50* | *0,9* | *0* | *5,4* | *24,5* | *5* | *434* |
|  | ***Суп крестьянский с крупой и сметаной*** | *200* | *3,1* | *6,33* | *18,38* | *143,3* | *17,84* | *160* |
|  | ***Голубцы ленивые*** | *180* | *15,5* | *23,13* | *14,22* | *325,41* | *59,1* | *377* |
|  | ***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** |   | **25,98** | **31,178** | **85,05** | **735,63** | **82,09** |  |
| **Полдник** |
|  | ***Ватрушка с фруктовым фаршем*** | *80* | *7,52* | *7,25* | *47,61* | *283,7* | *4,1* | *560* |
|  | ***Кисломолочный продукт (кефир)*** | *200* | *5,6* | *5* | *8* | *100* | *1,4* | *535* |
|   | **итого**  |   | **13,12** | **12,25** | **55,61** | **383,7** | **5,5** |  |
|   | **Итого за день** |   | **49,37** | **57,76** | **198,02** | **1515,49** | **98,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

