|  |
| --- |
| ***День: 5-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 манная молочная жидкая | 200 | 4,1 | 7 | 19,9 | 152,61 | 1,3 | 277 |
|  | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 25 | 1,58 | 4,23 | 10,03 | 85,45 | 0 | 107 |
|   | Чай с молоком | 180 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,9 | 1,3 | 507 |
|   | **итого** |   | **8,48** | **14,43** | **44,61** | **333,96** | **2,6** |  |
| **II Завтрак** |
|  | Фрукты свежие  | 90 | 0,32 | 0,32 | 7,9 | 36,3 | 10,49 |  |
|   | **итого** | 90 | 0,32 | 0,32 | 7,9 | 36,3 | 10,49 |  |
| **Обед** |
|  | Суп крестьянский | 200 | 2,64 | 3,97 | 19,84 | 145,14 | 12,5 | 169 |
|  | Тефтели из свинины с рисом ("ёжики") | 80 | 12,78 | 13,4 | 8,26 | 204,8 | 1,2 | 400 |
|  | Рагу из овощей  | 150 | 3,2 | 3,38 | 20,1 | 123,32 | 35 | 210 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,162 | 0,018 | 11,5 | 71,3 | 0,15 | 522 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 1,81 | 0,37 | 17 | 81,4 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0 |  |
|  | **итого** |   | **23,63** | **21,46** | **96,14** | **721,16** | **51,55** |  |
|  |
| **Полдник** |
|  | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 110 | 21,3 | 17,7 | 17,32 | 326,4 | 0,64 | 323 |
|  | Кисломолочный продукт | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,38 | 151,2 | 1,26 |  |
|   | **итого** |   | **26,34** | **22,2** | **24,7** | **477,6** | **1,9** |  |
|   | **итого за день** |   | **58,77** | **58,41** | **173,35** | **1569,02** | **66,54** |  |