|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **НЕДЕЛЯ 1** |
| **Неделя 1. День первый** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,2 | 6,6 | 23,7 | 175 | №31 - 2010г |
| Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | №100 - 2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **445** | **13,7** | **13,9** | **67,4** | **461,6** |  |
| **Завтрак 2**  | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 4,4 | 6,4 | 9,8 | 98,7 | №6-2010г |
| Гуляш | 40/40 | 15,3 | 17,2 | 3 | 230 | №55-2010 |
| Макароны отварные  | 100 | 3,6 | 2,8 | 19,7 | 123 | №75-2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 | №91-2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **650** | **27,1** | **26,9** | **83,7** | **677,9** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | **№103 - 2010г** |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета картофельная | 120 | 3,6 | 1,6 | 25,1 | 178,8 | №26 -2010г |
| Сметана  | 20 | 0,5 | 3 | 0,7 | 32 |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 16 | 64 | №96- 2010г |
| **Всего за ужин** | **340** | **4,1** | **4,6** | **41,8** | **274,8** |  |
| **Итого за первый день:** | **1795** | **49,2** | **49,4** | **233,2** | **1632,9** |  |