|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 третий** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная ячневая жидкая | 200 | 5,6 | 10 | 23,1 | 179 | №36-2010г |
| 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** | **13,1** | **18,3** | **66,8** | **465,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 200 | 2,4 | 2,2 | 16,2 | 86 | №8 -2010г |
| Котлета | 60 | 7,9 | 7,9 | 9 | 146 | №59 -2010г |
| Капуста тушёная | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | №83-2010г |
| 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** | **17** | **18,8** | **88,3** | **588,8** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103 - 2010г |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 120 | 21,6 | 10,9 | 20,6 | 288 | №46-2010г |
| Сгущённое молоко | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 67,6 |  |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - | №96 -2010г |
| **Всего за ужин** | **370** | **23** | **12,6** | **31,8** | **355,6** |  |
| **Итого за третий день:** | **1730** | **57,4** | **53,7** | **227,2** | **1628,4** |  |