|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 четвёртый** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 5 | 13,2 | 29,7 | 195 | №33 -2010г |
| Чай с молоком, сахаром | 200 | 3 | 2,6 | 21 | 122 | №97 -2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **445** | **11,1** | **19,7** | **70,8** | **445,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Фруктовый сок** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Щи с мясом и сметаной | 200 | 5,6 | 3,5 | 7 | 86 | №7 -2010г |
| Суфле рыбное | 70 | 19,5 | 6,5 | 2,4 | 127,9 | №79--2017г |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,7 | 11,7 | 127,5 | №78 -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** | **690** | **32,2** | **15,2** | **72,3** | **567,6** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103 - 2010г |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, запечённые с яйцом | 150 | 7,5 | 5,7 | 27,2 | 195 | №63- 2021 г |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 16 | 64 | №96- 2010г |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,1 | 9 | 17,7 | 159 |  |
| **Всего за ужин** | **380** | **9,3** | **19,8** | **78,7** | **529,7** |  |
| **Итого за четвёртый день:** | **1875** | **56,9** | **58,7** | **262,1** | **1761,3** |  |