|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 пятый** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшённая жидкая | 200 | 6,2 | 7,2 | 18,1 | 197 | №32 -2010г |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | №99 - 2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **445** | **14,7** | **15,5** | **61,8** | **483,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с яйцом | 200 | 3,6 | 3,2 | 13 | 108 | №14 -2017г |
| Плов с мясом | 150 | 10,2 | 10,2 | 27,5 | 268 | №58 -2010г |
| Овощи порционно | 30  | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из яблок  | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | №90-2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **630** | **17,2** | **14,1** | **88,3** | **586,8** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | **№103 - 2010г** |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники | 150 | 25,5 | 16,2 | 30,6 | 375 | №46 -2010г |
| Сгущённое молоко | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 67,6 |  |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - | №96- 2010г |
| **Всего за ужин** | **370** | **22,3** | **14,7** | **30,2** | **355,6** |  |
| **Итого за пятый день:** | **1805** | **58,5** | **48,3** | **220,6** | **1644,4** |  |
| **Итого среднее за неделю** | **1806** | **58,3** | **55,2** | **235,1** | **1714** |  |