|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
|  | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **НЕДЕЛЯ 2** | | | | | | | |
| **Неделя 2. День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,4 | 6,6 | 24,3 | 189 | №40-2010г |
| 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** | **13,8** | **13,9** | **67** | **461,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Фрукты свежие** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **86,3** |  |
| **Обед** | Суп овощной с мясом | 200 | 2,4 | 1,8 | 9,8 | 60 | №12-2010г |
| Ёжики | 100/50 | 14,3 | 12,8 | 15,6 | 256 | №64-2010г |
| 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** | **770** | **23,8** | **19,8** | **88,3** | **670,3** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103 - 2010г |
| **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | №43-2010г |
| Зелёный горошек | 30 | 0,9 | 0,06 | 1,9 | 12 |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 16 | 64 | №96- 2010г |
| Булочка «Веснушка» | 50 | 4,2 | 2,8 | 31,9 | 167,6 | №107-2010г |
| **Всего за ужин** | **350** | **14,3** | **14,9** | **51,8** | **398,6** |  |
| **Итого за четвёртый день:** | | **1825** | **56,6** | **53** | **234,2** | **1743,2** |  |