|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 150 | 4,2 | 3 | 16 | 108 | №31 - 2010г |
| Какао с молоком | 150 | 4 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | №100- 2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **345** | **11,25** | **10,5** | **53,7** | **355,1** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом и сметаной | 150 | 1,8 | 1,5 | 5,7 | 52,5 | №6- 2010г |
| Гуляш | 40/40 | 15,3 | 17,2 | 3 | 230 | №55-2010г |
| Макароны отварные  | 100 | 3,6 | 2,8 | 19,7 | 123 | № 75-2010г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 0,4 | - | 23,7 | 98 | №91 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
| **Всего за обед** | **555** | **24,3** | **22** | **71,7** | **600,3** |  |
| **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 без сахара | 150 | - | - | - | - | №96-2010г |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,1 | 9 | 17,7 | 159 |  |
| **Всего за ужин** | **320** | **6,2** | **13,6** | **43,5** | **369,8** |  |
| **Итого за первый день:** | **1580** | **46** | **50,1** | **209,2** | **1543,6** |  |