|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1. День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Каша молочная рисовая жидкая | 150 | 3,7 | 5,1 | 21,4 | 146,5 | №33-2010г |
| Чай с молоком, с сахаром | 150 | 2,2 | 2 | 15,7 | 91,5 | №97-2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **345** | **9,85** | **11,3** | **53,6** | **361,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Фруктовый сок** | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Щи с мясом и сметаной | 150 | 1,8 | 1,5 | 5,6 | 43,5 | №7 -2010г |
| Суфле рыбное | 70 | 19,5 | 6,5 | 2,4 | 127,9 | №79-2017 г |
| Картофельное пюре | 100 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | №78-2010г |
| 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** | **510** | **19,4** | **10,2** | **57,6** | **413,7** |  |
| **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 | 150 | - | - | 12 | 48 | №96-2010 г |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,1 | 9 | 17,7 | 159 |  |
| **Всего за ужин** | **330** | **9,6** | **14,7** | **56,9** | **402** |  |
| **Итого за четвёртый день:** | | **1545** | **43,2** | **40,2** | **208,4** | **1395,7** |  |