**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/7,5 | 4,38 | 7,7 | 9,24 | 38,4 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***362,50*** | ***9,14*** | ***14,08*** | ***37,74*** | ***217,05*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | банан | 100 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***100*** | ***0,43*** | ***0*** | ***5,86*** | ***24,8*** |  |
| **ОБЕД** | Суп крестьянский на м/б со сметаной | 180 | 3,9 | 5,61 | 13,55 | 105,88 |  |
|  | Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 11,21 | 10 | 15,53 | 207 |  |
|  | Кисель | 180 | 0 | 0 | 27 | 130,5 |  |
|  | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| *Итого за обед* |  | ***580*** | ***17,75*** | ***16,09*** | ***69,44*** | ***512,98*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,69 | 25 | 173 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | 0,009 | 21,93 | 87,08 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***240*** | ***8,17*** | ***4,70*** | ***46,93*** | ***260,08*** |  |
| **Итого за день** |  | **1282,50** | **36,30** | **34,87** | **159,97** | **1014,91** |  |