**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая молочная с маслом сахаром | **150** | 5,5 | 5,9 | 20,9 | 158 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***350*** | ***7,0*** | ***7,86*** | ***47,88*** | ***279,8*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***100*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***7,5*** | ***38*** |  |
| **ОБЕД** | Салат из свежей капусты | 40 | 0,84 | 4,04 | 3,72 | 54,4 |  |
|  | Щи на м/б со сметаной | 180 | 3,53 | 5,76 | 8,24 | 113,38 |  |
|  | Котлета мясная | 60 | 9,5 | 8,93 | 3,67 | 133,2 |  |
|  | Гороховое пюре | 120 | 11,44 | 3,96 | 25,75 | 186,46 |  |
|  | Кисель | 180 | 0 | 0 | 27 | 130,5 |  |
|  | хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| ***Итого за обед*** |  | ***620*** | ***27,95*** | ***23,17*** | ***81,74*** | ***687,54*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Блины с маслом и сахаром | 60 | 3,97 | 1,57 | 27 | 138 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,32 | 4,32 | 22,43 | 143,60 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***240*** | ***8,29*** | ***5,89*** | ***49,43*** | ***281,6*** |  |
| **Итого за день** |  | **1310** | **44,04** | **37,12** | **186,55** | **1286,94** |  |