**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром | 150 | 4,09 | 6,85 | 23,39 | 169,0 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,98 | 6,55 | 12,26 | 117,3 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,10 | 38,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***360*** | ***6,07*** | ***13,4*** | ***47,75*** | ***324,70*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | яблоко | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***100*** | ***0,25*** | ***0,25*** | ***10,25*** | ***47*** |  |
| **ОБЕД** | Салат из свежей капусты | 40 | 0,84 | 4,04 | 3,72 | 54,4 |  |
|  | Борщ со сметаной и мясом | 180 | 1,24 | 3,52 | 8,78 | 72 |  |
|  | Суфле рыбное | 180 | 24,3 | 10,8 | 1,6 | 200,52 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | 0,009 | 21,93 | 87,08 |  |
|  | хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| *Итого за обед* |  | ***620*** | ***29,29*** | ***18,84*** | ***49,39*** | ***483,60*** |  |
| **ПОЛДНИК** | йогурт | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |  |
|  | печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***200*** | ***6,72*** | ***7,72*** | ***22,08*** | ***189,60*** |  |
| **Итого за день** |  | **1280** | ***42,33*** | ***40,25*** | ***129,47*** | ***1044,89*** |  |