**От 1 до 3 х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | **150** | 4,16 | 5,6 | 19,5 | 144 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,98 | 6,55 | 12,26 | 117,3 |  |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,04 | 0 | 10,9 | 42 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***360*** | ***6,18*** | ***12,15*** | ***42,66*** | ***303,3*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | сок | 180 | 0,54 | 0 | 30,96 | 118,8 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***180*** | ***0,54*** | ***0*** | ***30,96*** | ***118,8*** |  |
| **ОБЕД** | Салат из свежей капусты | 40 | 0,84 | 4,04 | 3,72 | 54,4 |  |
|  | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,9 | 3,95 | 9,19 | 102,65 |  |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 14,16 | 10,89 | 20,06 | 244 |  |
|  | 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*** | ***24,81*** | ***19,37*** | ***68,26*** | ***557,73*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Йогурт | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |  |
|  | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***210*** | ***6,99*** | ***7,17*** | ***29,7*** | ***216*** |  |
| **Итого за день** |  | **1370** | **38,52** | **38,69** | **171,58** | **1195,83** |  |