| VIII день: Среда | Неделя: вторая | |
|---|---|---|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 200 | 2,0 | 4,0 | 27,0 | 154,0 | | 199 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 | |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 | | 6 | |
| | *Итого:* | *427* | **8,51** | **12,71** | **62,55** | **494,6** | **1,44** | | |
| | | | | | | | | | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | итого | 100 | ***0,5*** | - | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Обед** | **Салат из свеклы с яблоком** | **50** | 0,55 | 2,6 | 5,7 | 48,35 | 4,65 | 36 | |
| | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | 200 | 2,7 | 4,8 | 13,7 | 97,3 | 4,6 | 91 | |
| | **Курица тушеная в соусе** | 70 | 8,7 | 2,7 | 2,8 | 70 | 0,4 | 318 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,45 | 5,3 | 32,6 | 211,7 | 0 | 330 | |
| | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 | |
| | **Хлеб ржаной** | **15** | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - | | |
| | ***Итого:*** | 680 | **21,99** | **15,73** | **92,4** | **594,95** | **10,01** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт** | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | **Сушка** | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - | | |
| | ***Итого:*** | 210 | **7,82** | **7,5** | **27,3** | **208,7** | **1,2** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Ужин** | **Винегрет** | 100 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 46 | |
| | **Омлет натуральный** | **75** | 7,03 | 9,4 | 0,9 | 119,1 | 0,15 | 229 | |
| | **Чай с сахаром** | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | |
| | **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| **Итого:** | | 395 | **12,47** | **20,9** | **49,7** | **452,7** | **20,58** | | |
| | | | | | | | | | |
| ***Итого за VIII день:*** | | 1812 | ***51,74*** | ***56,84*** | ***242,05*** | ***1793,35*** | ***34,69*** | | |