|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак – 8.30 | Каша манная молочная с маслом | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 |  | № 277 |
|  | Какао с молоком | 180 | 2,34 | 0,41 | 23,36 | 106,46 |  | № 508 |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 1,22 | 12,5 | 7,5 | 147,32 |  | № 108 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II завтрак – 10.05 | Сок яблочный  | 200 | 0,1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |  | № 532 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед - 11.50 | Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне | 250 | 3,82 | 4,93 | 9,93 | 110,82 |  | № 158/138 |
|  | Гуляш из говядины  | 70 | 7,28 | 8,36 | 12,18 | 118,16 |  | № 378 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая  | 100 | 5,7 | 5,23 | 4,92 | 171,83 |  | № 252 |
|  | Икра кабачковая  | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,20 |  | № 129 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,50 | - | 24,74 | 100,66 | 0,05 | № 522 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 |  | № 123 |
|  |  |  |  |  |  | 34% |  |  |
| Полдник – 15.05 | Кефир  | 200 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |  | № 530 |
|  | Печенье  | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |  | №604 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин – 15.40 | Запеканка из творога | 120 | 21,74 | 14,66 | 28,88 | 295,91 |  | № 323 |
|  | Чай сладкий | 180 | - | - | 13,54 | 54,11 |  | № 505 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1,52 | 0,98 | 10,28 | 52,4 |  | № 125 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,00 |  | № 126 |
|  |  |  | **61,80** | **63,69** | **243,02** | **1823,17** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |