

На « 14» февраля

<u>Приём пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Вес блюда</u>		<u>Пищевые вещества</u>			<u>Энергети ческая ценность</u>	<u>№ рецепт уры</u>
		<u>1,5-3</u>	<u>3-7</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>углеводы</u>		
		<u>года</u>	<u>лет</u>					
<u>завтрак</u>	Сыр твердых сортов в нарезке	5	10	1,2-2,3	1,5-3	0	17,9-35,8	
	Масло сливочное	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1	33-46,3	
	Каша «Дружба»	150	200	3,7-5	4,4-5,9	18-24	126,7-168,9	
	Чай с молоком	180	180	1,3	1	7,7	45,2	
<u>Итого</u>	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2	9,8	46,9	
		360	422	7,7-10,6	10,7-15,2	35,6-44,1	269,7-354,8	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
<u>Итого:</u>		150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
<u>обед</u>	Салат из капусты с морковью	40	60	0,7-1,2	4-7,1	3,9-6,7	54,4-95,1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	3,5-4,7	4,2-5,6	4,3-5,7	62,9-92,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6-7,1	4,7-5,5	26,4-31,1	171,4-202,5	
	Тефтели из говядины с рисом	60	70	6,6-13	6,7-13,2	6,1-7,3	111-199,7	
	Соус красный основной	25	25	0,7	0,5	1,8	14,1	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0	17,8	60,7	
	Хлеб ржаной	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7	
<u>Итого:</u>		590	718	21,5-31,9	20,8-32,8	75,7-94,8	574,7-801,2	
<u>полдник</u>	Молоко	150	200	4,4-5,8	3,8-5	7,2-9,6	80-106,6	
	Печенье	50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	
<u>Итого:</u>		200	250	8,2-9,6	8,7-9,9	44,4-46,8	287,9-341,5	
<u>Итого за весь день:</u>		1300	1570	37,9-52,6	40,3-58	165,8-195,8	1175,6-1513,8	