

На « 17» Января

| <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 | |