**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  | **№****Рецеп-туры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** |  |
|  **Завтрак**  | **Картофельное пюре**  | **1/150** | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 321 |
|  | **Кукуруза консервированная** | **1/50** | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | 133 |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным** | **1/10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | - | 1 |
|  | **Чай с сахаром** | **1/180/10** | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| **10.00** | **Выпечка** | **1шт** | **3,75** | **1,65** | **22,17** | **179,0** | **0,4** |  |
| **Обед**  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **1/200/5** |  1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,8 | 14,77 | 67 |
|   | **Плов**  | **50/150** |  25,8 | 9,9 | 50,7 | 422,8 | 25,65 | 265 |
|  | **Икра морковная** | **1/50** |  1,04 | 3,4 | 6,9 | 62,5 | 1,14 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/90** | 4,56 | 0,54 |  29,82 | 142,38 | - |  |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **1/180** | 0,14 | 0,12 |  21,49 | 87,84 | 1,55 | 373 |
| **Полдник**  | **Молоко кипяченое** | **1/180/** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,46 | 400 |
|  | **Выпечка**  |  **шт** | 3,75 | 1,65 | 22,17 | 179,0 | 0,4 |  |
| **Итого за день:** |  | **52,92** | **41,5** | **218,18** | **1606,22** | **69,21** |  |