**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** |  |