1. **ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  | **№****Ре-цеп-туры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** |  |
|  **Завтрак**  | **Картофельное пюре**  | **1/120** | 2,44 | 3,84 | 16,35 | 109,8 | 14,53 | 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** | **150/7** | 0,05 | 0,02 | 8,32 | 33,33 | 0,03 | 392 |
| **10.00** |  **Выпечка** | **1шт** | **3,75** | **1,65** | **22,17** | **179,0** | **0,4** |  |
| **Обед**  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **1/150/5** |  1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 11,08 | 67 |
|   | **Плов**  | **40/100** | 22,35 | 7,35 | 41,4 | 358,5 | 17,96 | 265 |
|  | **Икра морковная** | **1/30** |  0,63 | 2,04 | 4,14 | 37,5 | 0,68 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | 3,06 | 0,36 |  19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 |  17,91 | 73,2 | 1,29 | 373 |
| **Полдник**  | **Молоко кипяченое**  | **1/150** | 4,56 | 4,06 | 5,25 | 63,33 | 2,05 | 400 |
|  | **Выпечка**  | **1 шт** | 3,75 | 1,65 | 22,17 | 179,0 | 0,4 |  |
| **Итого за день:** |  | **45,64** | **34,66** | **181,32** | **1365,08** | **53,07** |  |