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** |  |