**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины** | **№**  **Рецеп-туры** |
|  |  |  | | | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** |  |
| **Завтрак** | **Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным и сахаром** | **1/210** | | | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 193,00 | - | 168 |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным** | **1/10/30** | | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | - | 1 |
|  | **Чай с сахаром** | | **/180/10** | 0,06 | | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| **10.00** | **Сок фруктовый** | | **1/100** | **0,5** | | **-** | **10,1** | **42,22** | **2,00** | 399 |
| **Обед** | **Суп с рыбными консервами** | **1/200** | | | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 7,29 | 87 |
|  | **Жаркое по - домашнему** | **1/200** | | | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 180,68 | 10,02 | 276 |
|  | **Огурец свежий** | **1/50** | | | 0,6 | - | 2,3 | 13,00 | 2,35 | 71 |
|  | **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** | **Чай с молоком** | **1/180** | | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 0,03 | 394 |
|  | **Печенье** | **1шт** | | | 3,92 | 2,97 | 20,43 | 120,0 | 0,4 |  |
| **Итого за день:** | |  | | | **54,68** | **31,96** | **189,86** | **1379,85** | **16,39** |  |