|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 1 | 293/М | Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5 | | 95 | 21,6 | 14,2 | 0,07 | 210,04 |
| 202/М | Макароны отварные | | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 |
| 377/М | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 338/М | Фрукт по сезону (яблоки) | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итого за Завтрак** | | | **575** | **31,07** | **15,72** | **77,85** | **576,62** |
| День 2 | 14/М | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 223/М | Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30 | | 160 | 21,68 | 11,52 | 32,82 | 325,01 |
| 376/М | Чай с сахаром, 200/11 | | 200 |  |  | 11,09 | 44,34 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 338/М | Фрукт по сезону (груши) | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| **Итого за Завтрак** | | | **500** | **24,53** | **19,37** | **68,83** | **552,94** |
| День 3 | 15/М | Сыр полутвердый | | 15 | 3,9 | 3,92 |  | 51,6 |
| 16/М | Ветчина | | 15 | 1,94 | 3,27 | 0,29 | 38,4 |
| 173/М | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | | 150 | 5,22 | 5,27 | 26,01 | 174,04 |
| 382/М | Какао на молоке, 200/11 | | 200 | 3,99 | 3,17 | 16,34 | 111,18 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| 338/М | Фрукт по сезону (яблоки) | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итого за Завтрак** | | | **520** | **18,61** | **16,43** | **71,76** | **516,22** |
| День 4 | 278/М | Тефтели из говядины | | 90 | 13,7 | 9,69 | 8,16 | 174,59 |
| 139/М | Капуста тушеная | | 150 | 3,64 | 5,38 | 14 | 119,7 |
| 377/М | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 338/М | Фрукт по сезону (груши) | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| **Итого за Завтрак** | | | **590** | **21,75** | **15,88** | **67,80** | **505,07** |
| День 5 | 212/М | | Фритатта с ветчиной | 130 | 15,45 | 15,72 | 2,73 | 215,2 |
| 71/М | | Подгарнировка из зеленого горошка | 40 | 1,24 | 0,08 | 3 | 16,0 |
| 379/М | | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 3,23 | 2,51 | 20,67 | 118,89 |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 164,5 |
| 338/М | | Фрукт по сезону (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| **Итого за Завтрак** | | | **540** | **26,95** | **19,51** | **80,81** | **610,59** |