## **День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Категория детей: диета №8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак:** | | | | | | |
| **219** | **Сырники творожные** | **100** | **12,93** | **12,0** | **19,93** | **167,33** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Обед:** | | | | | | |
| **24** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **150** | **1,41** | **9,22** | **5,206** | **109,4** |
| **96** | **Рассольник ленинградский** | **250** | **5,37** | **9,51** | **17,8** | **134,74** |
| **245** | **Котлета из птицы** | **100** | **16,13** | **8,12** | **10,4** | **190** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Полдник:** | | | | | | |
|  | **фрукты** | **300** | **1,2** | **1,2** | **19,4** | **126** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Ужин:** | | | | | | |
| **175** | **Каша молочная из риса и пшена** | **200** | **10,61** | **6,85** | **27,57** | **200,0** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** | | | | | | |
| **386** | **йогурт** | **200** | **7,2** | **8** | **11,8** | **127** |
| **Итого за день** | | | **56,45** | **56,5** | **137,966** | **1242,47** |