## **День: пятница**

**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:** |
| **173** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | **7,83** | **5,58** | **38,2** | **262** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Обед:** |
| **88** | **Щи с картофелем и капустой** | **200** | **2,75** | **4,52** | **12,93** | **139,2** |
| **171** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **100** | **5,53** | **6,59** | **16,16** | **175** |
| **241** | **Мясо отварное** | **65** | **8,5** | **6,3** | **26,4** | **132,0** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Полдник:** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Ужин:** |
| **209** | **яйцо** | **40** | **5,08** | **4,6** | **0,28** | **63,0** |
| **67** | **винегрет** | **150** | **2,101** | **8,06** | **13,03** | **187,65** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** |
| **386** | **ряженка** | **200** | **5,8** | **5** | **8,4** | **122** |
| **Итого за день** | **39,191** | **42,05** | **142,16** | **1288,5** |