## **День воскресенье**

**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:** |
| **78** | **Каша гречневая с молоком** | **200** | **5,9** | **4,87** | **24,25** | **145** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед:** |
| **56** | **Салат из овощей с яблоком** | **150** | **1,734** | **3,377** | **10,79** | **52,65** |
| **101** | **Суп пшенный с яйцом (кудрявый)** | **200** | **3,74** | **4,56** | **11,57** | **172,8** |
| **241** | **Мясо отварное** | **65** | **11,4** | **9,13** | **1,43** | **122,43** |
| **п/р** | **хлеб** | **30** | **1,8** | **0,33** | **13,2** | **64,2** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  **Полдник:** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Ужин:** |
| **75** | **Икра свекольная** | **150** | **2,4** | **6,45** | **11,1** | **106,2** |
| **227** | **Рыба припущенная** | **100** | **17,0** | **13,22** | **0,92** | **146** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:**  |
| **386** | **йогурт** | **200** | **7,2** | **8** | **11,8** | **127** |
| **Итого за день** | **52,774** | **51,53** | **110,92** | **1124,28** |

**Среднее значение белков, жиров, углеводов за две недели:**

**Белки 795,135:14 дней=56,795**

**Жиры 828,416:14 дней=59,172**

**Углеводы 1673,632:14=119,545**

**Калорийность 17751,121:14=1267,93**