**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Категория детей: диета №8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рец.** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак:** | | | | | | |
| **223** | **Запеканка творожная** | **120** | **16,01** | **13,328** | **21,424** | **264** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Обед:** | | | | | | |
| **53** | **Салат из свеклы отвар с зеленым горошком** | **100** | **1,64** | **5,45** | **7,29** | **86,23** |
| **88** | **Щи с картофелем и капустой** | **250** | **3,44** | **5,65** | **16,17** | **174** |
| **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:** | | | | | | |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Ужин:** | | | | | | |
| **173** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | **7,835** | **5,58** | **24** | **262,8** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** | | | | | | |
| **386** | **кефир** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **49,525** | **46,068** | **117,374** | **1261,66** |