**День: среда**

**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:** | | | | | | | | | |
| **173** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | **7,835** | | **5,58** | | **24** | **262,8** | |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | | **0** | | **0** | **0** | |
| **Обед:** | | | | | | | | | |
| **24** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **100** | **0,94** | | **6,14** | | **3,47** | **72,9** | |
| **112** | **Суп с макаронными изделиями** | **250** | **6,5** | | **6,0** | | **17,85** | **267,4** | |
| **288** | **Птица отварная** | **125** | **11,03** | | **12,63** | | **0,24** | **157** | |
| **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:** | | | | | | | | | |
| **52** | **Салат из свеклы отварной** | **100** | **1,4** | | **6** | | **6** | **92** | |
| **271** | **Котлета домашняя** | **80** | **12,144** | | **10,688** | | **6,736** | **136** | |
| **п/р** | **хлеб** | **20** | **1,2** | | **0,22** | | **8,8** | **42,8** | |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | | **0** | | **0** | **0** | |
| **Ужин 2 :** | | | | | | | | | |
| **386** | **ряженка** | **200** | **5,8** | | **5** | | **8,4** | **122** | |
| **Итого за день** | | | **49,449** | **53,388** | | **101,626** | | **1311,1** |