**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** |