**День: четверг**

**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:** | | | | | | |
| **219** | **Сырники творожные** | **100** | **12,93** | **12,03** | **19,95** | **167,5** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед:** | | | | | | |
| **24** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **150** | **1,41** | **9,25** | **5,206** | **109,4** |
| **96** | **Рассольник ленинградский** | **250** | **5,37** | **9,51** | **17,8** | **134,74** |
| **245** | **Котлета из птицы** | **100** | **16,13** | **8,12** | **10,4** | **190** |
| **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:** | | | | | | |
| **67** | **винегрет** | **150** | **2,101** | **8,06** | **13,93** | **187,65** |
| **241** | **Мясо отварное** | **65** | **11,4** | **9,13** | **1,43** | **132** |
| **п/р** | **хлеб** | **20** | **1,2** | **0,22** | **8,8** | **42,8** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Ужин 2:** | | | | | | |
| **386** | **кефир** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100** |
| **Итого за день:** | | | **58,941** | **62,45** | **111,646** | **1222,29** |