## **День: пятница**

**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:** | | | | | | |
| **175** | **Каша молочная из риса и пшена** | **200** | **10,61** | **6,85** | **27,57** | **200,0** |
| **376** | **чай** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94,0** |
| **Обед:** | | | | | | |
| **55** | **Салат из свеклы с огурцом соленым** | **150** | **2,133** | **5,04** | **9,41** | **127,5** |
| **99** | **Суп из овощей** | **250** | **4,44** | **3,55** | **9,147** | **95,25** |
| **256** | **Мясо тушеное** | **100** | **18,58** | **16,7** | **2,56** | **305,0** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Полдник:** | | | | | | |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94,0** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Ужин:** | | | | | | |
| **126** | **Картофель отварной** | **115** | **2,58** | **5,36** | **15,98** | **128** |
| **56** | **Салат овощной с яблоком** | **150** | **1,734** | **3,277** | **10,79** | **52,65** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | | | | | | |
| **386** | **йогурт** | **200** | **7,2** | **8** | **11,8** | **127,0** |
| **Итого за день:** | |  | **48,877** | **50,377** | **113,117** | **1223,4** |