**День: суббота**

**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:** | | | | | | |
| **217** | **Вареники ленивые** | **150** | **15,2** | **12,71** | **20,44** | **194** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед:** | | | | | | |
| **82** | **Борщ с картофелем и капустой** | **250** | **4,91** | **8,47** | **19,63** | **261,42** |
| **171** | **Каша гречневая** | **100** | **5,53** | **6,59** | **16,16** | **175,0** |
| **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:** | | | | | | |
| **75** | **Икра свекольная** | **150** | **2,4** | **6,45** | **11,1** | **106,2** |
| **226** | **Рыба отварная** | **100** | **17,145** | **10,418** | **0,818** | **138,18** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Ужин 2:** | | | | | | |
|  | **ряженка** | **200** | **5,8** | **7** | **8,4** | **122** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день** |  | **54,385** | **53,568** | **115,608** | **1249,0** |