**День: воскресенье**

**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** | **7,83** | **5,58** | **24,0** | **262,857** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
| **Обед:** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **63** | **Суп пшенный с яйцом(кудрявый)** | **200** | **3,74** | **4,56** | **11,57** | **172,8** |
| **241** | **Мясо отварное** | **65** | **11,4** | **9,13** | **1,43** | **122,43** |
| **п/р** | **хлеб** | **30** | **1,8** | **0,33** | **13,2** | **64,2** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Полдник:** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Ужин:** |
| **45** | **Салат из свежей капусты** | **150** | **1,95** | **4,86** | **9,69** | **90,6** |
| **234** | **Котлета рыбная** | **100** | **11,16** | **13,6** | **13,44** | **221** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** |
| **386** | **кефир** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100** |
| **Итого за день** | **45,28** | **44,66** | **107,19** | **1221,88** |