**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Категория детей: диета№8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рец.** | **Приём пищи,****Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак:** |
| **171** | **Каша гречневая с молоком** | **200** | **5,9** | **4,87** | **24,25** | **145** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  **Обед:** |
| **42** | **Суп гороховый**  | **250** | **6,07** | **4,5** | **18,85** | **94,28** |
| **321** | **Капуста тушеная** | **65** | **5,8** | **16** | **44,28** | **304,32** |
|  | **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:** |
| **47** | **Салат из квашеной капусты** | **150** | **4,56** | **5,506** | **8,627** | **108,55** |
| **288** | **Птица отварная** | **125** | **11,03** | **12,63** | **0,24** | **157** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** |
| **386** |  **йогурт** | **200** | **7,8** | **8** | **11,8** | **127** |
| **Итого за день** | **42,76** | **53,106** | **133,907** | **1124,15** |