## **День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Категория детей: диета №8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рец.** | **Приём пищи,****Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетичес-кая ценность (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак:** |
| **223** | **Запеканка творожная** | **100** | **13,34** | **11,11** | **17,855** | **220** |
| **376** | **Чай б/с** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  |
| **Обед:** |
| **56** | **Салат овощной с яблоком** | **150** | **1,734** | **3,277** | **10,79** | **52,65** |
| **112** | **Суп с макарон.издел** | **250** | **6,5** | **6** | **17,857** | **267,428** |
| **241** | **Мясо отварное** | **65** | **11,4** | **9,13** | **1,43** | **122,43** |
|  | **Минеральная вода** | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |
| **Полдник:** |
|  | **фрукты** | **200** | **0,8** | **0,8** | **12,93** | **94** |
|  | **Минеральная вода** |  |  |  |  |  |
|  |
| **Ужин:** |
| **г/б** | **салат из морской капусты** | **150** | **1,83** | **4,75** | **7,2** | **106,65** |
| **239** | **Тефтели рыбные** | **100** | **14,5** | **16,22** | **0,86** | **164** |
|  | **Минеральная вода** | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **2 ужин:** |
| **386** | **ряженка** | **200** | **5,8** | **5** | **8,4** | **122** |
| **Итого за день** | **56,704** | **57,08** | **90,252** | **1243,158** |