

IV день:
Четверг

Неделя: первая

Утверждаю
заведующий
Медико-педагогический кабинет
О.Г. Хаткина

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 3,2 | 3,9 | 26,0 | 153,0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |
| | <i>Итого:</i> | 435 | 12,82 | 14,13 | 61,51 | 422,0 | 1,51 |
| 2 завтрак | Яблоко печеное с сахаром | 100 | 0,3 | 0,3 | 31,0 | 130,0 | 4,2 |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,3 | 0,3 | 31,0 | 130,0 | 4,2 |
| Обед: | Салат витаминный | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,5 | 43,7 | 16,2 |
| | Борщ со сметаной на м/б-не | 200 | 1,6 | 5,5 | 9,8 | 104,0 | 8,23 |
| | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,8 | 22,2 | 0,01 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | |
| | <i>Итого:</i> | 630 | 16,15 | 19,78 | 73,6 | 544 | 28,6 |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 |
| | Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - |
| | <i>Итого:</i> | 230 | 8,95 | 9,76 | 34,44 | 262 | 1,2 |
| Ужин: | Салат из моркови с маслом растительным | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 |
| | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 |
| | <i>Итого:</i> | 410 | 10,3 | 11,92 | 69,13 | 424,65 | 0,44 |
| | <i>Итого за IV день:</i> | 1795 | 48,52 | 55,89 | 269,68 | 1782,65 | 35,95 |

