|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес**  **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергоцен-**  **ность** | **№**  **рецептуры** |
| **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочная пшеничная каша | 200 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153,0 | №168 |
| Вареное яйцо | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | №213 |
| Хлеб | 45 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | №1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №912 |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| Суп с картофельный с крупой (перловая) | 150 | 0,79 | 0,918 | 7,542 | 39,704 | №41 |
| Плов | 200 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | №304 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | №20 |
| Хлеб | 45 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | №1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник :** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 28 | 1,32 | 1,8 | 13,71 | 73,08 | №92 |
| Кефир | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | №698 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |