|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес**  **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергоцен-**  **ность** | **№**  **рецептуры** |
| **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочная манная каша с маслом | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | №168 |
| Вареное яйцо | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | №213 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
| Хлеб | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | №1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** банан  груша | 100  100 | 1,5  0,4 | 0,5  0,3 | 21  10,3 | 96  47 | №912  №338 |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| Суп с макаронами | 8 | 2,31 | 1,83 | 6,22 | 50,49 | №147 |
| Гуляш. Гарнир | 140 | 18,02 | 14,26 | 4,58 | 218 | №277 |
| Гречневая каша | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184 | №168 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
| Хлеб | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | №1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочная пшеничная каша | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 193,0 | №168 |
| Компот из лимона | 100 | 0,06 | 0,01 | 11,20 | 46,27 | №646 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |