|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес**  **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергоцен-**  **ность** | **№**  **рецептуры** |
| **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочный суп с рисом | 100 | 2,53 | 3,13 | 8,98 | 73,45 | №94 |
| Вареное яйцо | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | №213 |
| Хлеб | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | №1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** яблоки,  мандарины | 100  100 | 0,4  0,9 | 0,4  0,2 | 9,8  8,1 | 47  37,8 | №912  №393 |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ | 250 | 1,55 | 1,87 | 9,33 | 66,7 | №7 |
| Гуляш. Гарнир | 140 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | №277 |
| Пшеничная каша | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,5 | №28 |
| Хлеб | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | №1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочная гречневая каша | 200 | 6,97 | 10,4 | 25 | 222,4 | №27 |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,1 | 42,22 | №130 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |