**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 160 | 6,7 | | 8,2 | 29,3 | 217,8 | |  |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | |  |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | |  |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | |  |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **13,0** | | **12,94** | **53,5** | **387,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | |  |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | | 180 | 3,3 | | 4,6 | 22,4 | 142,1 | |  |
| Мясные биточки | | 70 | 10,1 | | 10,1 | 3,6 | 142,6 | |  |
| Гречка с соусом | | 130 | 7,2 | | 4,5 | 30,1 | 193,4 | |  |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | |  |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | |  |
| **Итого за обед:** | **600** | | **24,0** | **19,6** | | **98,3** | **648,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | |  |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | |  |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **19,7** | **93,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сырники творожные с | | 150 | 15,3 | | 10,6 | 22,6 | 247,5 | |  |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,5 | 19,4 | |  |
| Йогурт | | 180 | 5,8 | | 6,4 | 7,8 | 95,0 | |  |
| **Итого за ужин:** | | **350** | **21,5** | | **18,0** | **32,9** | **361,9** | |  |
| **Итого за день:** | | **1618** | **60,7** | | **51,58** | **215,1** | **1534,7** | |  |