**Неделя: Первая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша манная на молоке | 160 | 4,5 | 5,7 | 17,9 | 143,2 |  |
| Какао на молоке | 160 | 5,5 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 |  |
| Масло сл. | 5 | 0,6 | 6,2 | 0,8 | 56,7 |  |
| **Итого за завтрак:**  | **355** | **12,4** | **18,24** | **51,4** | **417,0** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,0 |  |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  |
| **Обед** |
| Борщ со сметаной  | 180 | 2,6 | 1,5 | 4,7 | 56,8 |  |
| Гречка отварная  | 130 | 7,2 | 4,5 | 30,1 | 193,4 |  |
| Мясной гуляш  | 60 | 13,1 | 10,4 | 3,6 | 93,4 |  |
| 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:** | **590** | **43,22** | **16,8** | **80,6** | **513,7** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 72,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 |  |
| **Итого полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  |
| **Ужин** |
| Блины с | 100 | 8,8 | 14,4 | 55,5 | 392,1 |  |
| Повидлом | 20 | 0,9 | 0 | 10,2 | 39,7 |  |
| Чай | 180 | 2,3 | 2,4 | 14 | 28,0 |  |
| **Итого за ужин:** | **300** | **12,0** | **16,8** | **79,7** | **459,8** |  |
| **Итого за день:** | **1555** | **69,92** | **52,58** | **252,5** | **1574,8** |  |