**Неделя: Первая**

***День: Вторник***

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** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,0 |  |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  |
| **Обед** |
| Суп рыбный  | 180 | 4,3 | 4,4 | 6,5 | 104,7 |  |
| Рис с соусом  | 130 | 2,9 | 3,9 | 26,8 | 157,7 |  |
| Суфле из печени | 70 | 11,4 | 10,2 | 6,8 | 152,4 |  |
| 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** | **22,0** | **18,9** | **82,3** | **584,9** |  |
| **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** |
| Овощное рагу с мясом | 180 | 1,8/14,0 | 2,4/13,2 | 7,8/0,4 | 61,5/119,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 |  |
| Чай | 180 | 2,3 | 2,4 | 14 | 28,0 |  |
| **Итого за ужин:** | **390** | **19,9** | **18,64** | **34,8** | **273,4** |  |
| **Итого за день:** | **1648** | **57,2** | **51,22** | **211,4** | **1429,9** |  |