**Неделя: Первая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречка с сахаром | 160 | 5,4 | 6,1 | 23,1 | 168,3 | №11 |
| Чай | 160 | 2,5 | 2,1 | 11,6 | 77,0 | №93 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| с маслом | 8 | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 28,2 | №33 |
| **Итого за завтрак:**  | **358** | **11,7** | **10,84** | **47,3** | **337,8** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,7 | 44,0 | №78,79,80,81,82,83 |
|  | **100** | **0,4** | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  |
| **Обед** |
| Суп гороховый | 180 | 4,3 | 3,9 | 17,5 | 164,0 | №100 |
| Рис отварной  | 130 | 7,2 | 4,5 | 30,1 | 193,4 | №2 |
| Мясной гуляш  | 60 | 13,1 | 10,4 | 3,6 | 93,4 | №38 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 75,6 | №31 |
| Компот с/ф | 180 | 1,0 | 0,0 | 24,5 | 94,5 | №89 |
| **Итого за обед:** | **580** | **23,5** | **19,9** | **67,9** | **515,2** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 72,0 | №95 |
| Вафля | 20 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №30 |
| **Итого полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  |
| **Ужин** |
| Макароны с сахаром | 150 | 9,1 | 7,0 | 27,4 | 178,5 | №101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| Чай  | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | №87 |
| **Итого за ужин:** | **410** | **9,9** | **8,1** | **45,0** | **258,8** |  |
| **Итого за день:** | **1658** | **47,3** | **39,88** | **201,1** | **1292,1** |  |