**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** | |  |