**Неделя: Первая**

***День: Суббота***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша геркулесовая на молоке | 160 | 4,5 | 5,7 | 17,9 | 143,2 | №9 |
| Какао на молоке | 160 | 5,5 | 5,7 | 20,1 | 152,8 | №84 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| Масло сл. | 5 | 0,6 | 6,2 | 0,8 | 56,7 | №34 |
| **Итого за завтрак:**  | **355** | **12,4** | **18,24** | **51,4** | **417,0** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,0 | №91 |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  |
| **Обед** |
| Борщ со сметаной  | 180 | 2,6 | 1,5 | 4,7 | 56,8 | №64 |
| Макароны отварные | 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:** | **590** | **43,22** | **16,8** | **80,6** | **513,7** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 72,0 | №95 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  |
| **Ужин** |
| Блины с | 100 | 8,8 | 14,4 | 55,5 | 392,1 |  №21 |
| Повидлом | 20 | 0,9 | 0 | 10,2 | 39,7 | №96 |
| Чай с лимоном  | 180 | 2,3 | 2,4 | 14 | 28,0 | №87 |
| **Итого за ужин:** | **300** | **12,0** | **16,8** | **79,7** | **459,8** |  |
| **Итого за день:** | **1555** | **69,92** | **52,58** | **252,5** | **1574,8** |  |