**Неделя: Первая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 160 | 6,6 | | 8,4 | 30,5 | 226,8 | | №10 |
| 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** | | **14,5** | | **20,94** | **64,0** | **500,6** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 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 вермишелевый | | 180 | 5,8 | | 0,9 | 20,9 | 116,2 | | №72 |
| Ленивые голубцы со сметаной | | 160 | 12,8 | | 12,7 | 15,0 | 279,8 | | №35 |
| 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** | | **22,0** | **14,0** | | **78,1** | **566,1** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **19,7** | **93,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка с повидлом | | 150 | 35,0 | | 24,1 | 34,3 | 494,0 | | №18 |
| Кефир | | 180 | 7,2 | | 6,2 | 10,5 | 126,6 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **330** | **42,2** | | **30,3** | **44,8** | **620,6** | |  |
| **Итого за день:** | | **1575** | **80,9** | | **66,28** | **217,3** | **1824,6** | |  |