**Неделя: Первая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша манная на молоке | 160 | 6,6 | 8,4 | 30,5 | 226,8 | №10 |
| Кофейный напиток | 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** |
| 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 рисовый  | 200 | 5,8 | 0,9 | 20,9 | 116,2 | №72 |
| Гречка по-купечески | 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** |
| Зеленый горошек | 40 | 13,2 | 25,4 | 2,5 | 24,5 | №58 |
| Омлет | 100 | 2,0 | 0,0 | 3,5 | 293,0 | №23 |
| 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 за ужин:** | **330** | **42,2** | **30,3** | **44,8** | **620,6** |  |
| **Итого за день:** | **1575** | **80,9** | **66,28** | **217,3** | **1824,6** |  |