**Неделя: Вторая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречка с сахаром | 160 | 4,7 | 7,6 | 27,6 | 200,7 | №5 |
| Чай | 180 | 2,3 | 2,4 | 14 | 28,0 | №87 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| с сыром  | 8 | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 28,2 | №33 |
| **Итого за завтрак:**  | **358** | **11,0** | **12,34** | **51,8** | **370,2** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,0 | №91 |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  |
| **Обед** |
| Рассольник со сметаной  | 180 | 1,4 | 4,1 | 9,1 | 91,7 | №65 |
| Гуляш мясной  | 60 | 13,1 | 10,4 | 3,6 | 93,4 | №38 |
|  Макароны отварные | 110 | 3,8 | 0,5 | 20,7 | 103,4 | №44 |
| 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:** | **570** | **21,7** | **15,4** | **75,6** | **458,6** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 72,0 | №95 |
| Печенье | 20 | 0,5 | 0,6 | 15,0 | 70,8 | №30 |
| **Итого полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  |
| **Ужин** |
| Рис с соусом | 130 | 2,9 | 3,9 | 26,8 | 157,7 | №43 |
| Филе рыбное с овощами | 70 | 3,6 | 1,9 | 5,2 | 61,0 | №98 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | 29,0 |  №87 |
| **Итого за ужин:** | **300** | **16,4** | **17,8** | **97,6** | **621,5** |  |
| **Итого за день:** | **1538** | **51,4** | **46,28** | **265,8** | **1634,6** |  |