**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** | |  |