**Неделя: Вторая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Гречка на молоке | | 160 | 22,8 | | 1,9 | 12,7 | 268,0 | | №4 |
| 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** | | **30,7** | | **14,44** | **46,2** | **541,8** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 40 | 13,2 | | 25,4 | 2,5 | 24,5 | | №58 |
| Щи со сметаной | | 180 | 1,1 | | 3,3 | 4,1 | 59,0 | | №75 |
| Картофельное пюре | | 130 | 2,0 | | 3,5 | 13,0 | 93,4 | | №1 |
| Мясной рулет с яйцом | | 70 | 16,1 | | 16,1 | 5,93 | 212,8 | | №45 |
| 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:** | **640** | | **35,8** | **48,7** | | **677,3** | **559,8** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,0 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **200** | | **0,5** | | **0,6** | **32,6** | **142,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 40 | 0,7 | | 3,3 | 4,1 | 49,5 | | №50 |
| 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:** | | **350** | **4,5** | | **3,94** | **27,6** | **435,8** | |  |
| **Итого за день:** | | **1645** | **72,0** | | **67,78** | **794,3** | **1728,2** | |  |