**Неделя: Вторая**

***День: Суббота***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречкас сахаром | 160 | 22,8 | 1,9 | 12,7 | 268,0 | №4 |
| Чай | 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** |
| Суп рисовый со сметаной  | 180 | 1,1 | 3,3 | 4,1 | 59,0 | №75 |
| Макароны по-домашнему | 160 | 2,0 | 3,5 | 13,0 | 93,4 | №1 |
| 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** |
| 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:** | **350** | **4,5** | **3,94** | **27,6** | **435,8** |  |
| **Итого за день:** | **1645** | **72,0** | **67,78** | **794,3** | **1728,2** |  |