**Неделя: Первая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша пшеничная на молоке | 160 | 6,2 | 9,3 | 22,5 | 200,1 | №2 |
| 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** | **14,1** | **21,84** | **56,0** | **473,9** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,0 | №91 |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  |
| **Обед** |
| Салат из свеклы  | 40 | 0,9 | 5,0 | 3,2 | 66,2 | №52 |
| Суп крестьянский со сметаной  | 180 | 2,1 | 1,4 | 11,8 | 82,8 | №77 |
| Тефтели с рисом и соусом | 160 | 11,7 | 10,1 | 4,5 | 158,4 | №41 |
| 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:** | **600** | **18,1** | **16,9** | **61,7** | **477,5** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 72,0 | №95 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,64 | 12,6 | 64,3 | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  |
| **Ужин** |
| Гречка с соусом  | 130 | 3,8 | 0,5 | 20,7 | 103,4 | №44 |
| 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:** | **410** | **9,2** | **3,04** | **45,6** | **257,7** |  |
| **Итого за день:** | **1675** | **43,7** | **42,52** | **204,1** | **1393,4** |  |