**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша геркулесовая на молоке | 160 | 6,7 | 8,2 | 29,3 | 217,8 | №3 |
| Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,5 | 2,1 | 11,6 | 77,0 | №93 |
| 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** | **13,0** | **12,94** | **53,5** | **387,3** |  |
| **Завтрак 2** |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,7 | 44,0 | №78,79,80,81,82,83 |
|  | **100** | **0,4** | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  |
| **Обед** |
| Свекольник со сметаной  | 180 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 | №70 |
| Мясные биточки  | 70 | 10,1 | 10,1 | 3,6 | 142,6 | №37 |
| Гречка с соусом | 130 | 7,2 | 4,5 | 30,1 | 193,4 | №2 |
| 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** | **24,0** | **19,6** | **98,3** | **648,2** |  |
| **Полдник** |
| 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 полдник:** | **210** | **1,8** | **0,64** | **19,7** | **93,3** |  |
| **Ужин** |
| Сырники творожные с  | 150 | 15,3 | 10,6 | 22,6 | 247,5 |  №17 |
| повидлом | 20 | 0,4 | 1,0 | 2,5 | 19,4 |  №96 |
| Йогурт | 180 | 5,8 | 6,4 | 7,8 | 95,0 | №94 |
| **Итого за ужин:** | **350** | **21,5** | **18,0** | **32,9** | **361,9** |  |
| **Итого за день:** | **1618** | **60,7** | **51,58** | **215,1** | **1534,7** |  |