**Неделя: Первая**

***День: Вторник***

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** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | | 180 | 4,3 | | 4,4 | 6,5 | 104,7 | | №76 |
| Рис с соусом | | 130 | 2,9 | | 3,9 | 26,8 | 157,7 | | №43 |
| Суфле из печени | | 70 | 11,4 | | 10,2 | 6,8 | 152,4 | | №97 |
| 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** | | **22,0** | **18,9** | | **82,3** | **584,9** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,0 | 70,8 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **200** | | **0,5** | | **0,6** | **32,6** | **142,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Овощное рагу с мясом | | 180 | 1,8/14,0 | | 2,4/13,2 | 7,8/0,4 | 61,5/119,6 | | №15 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Чай с лимоном | | 180 | 2,3 | | 2,4 | 14 | 28,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **390** | **19,9** | | **18,64** | **34,8** | **273,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1648** | **57,2** | | **51,22** | **211,4** | **1429,9** | |  |