**Неделя: Вторая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 160 | 6,6 | | 8,4 | 30,5 | 226,8 | | №10 |
| 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** | | **14,5** | | **20,94** | **64,0** | **500,6** |  | |
| **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** | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | | 180 | 5,3 | | 1,7 | 22,1 | 120,9 | | №67 |
| Плов с курицей | | 160 | 35,6 | | 27,4 | 54,6 | 68,0 | | №47 |
| 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:** | **560** | | **44,3** | **29,5** | | **118,9** | **359,0** |  | |
| **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** | | | | | | | | | |
| Сельдь | | 40 | 4,6 | | 3,7 | 2,1 | 59,3 | | №57 |
| Винегрет | | 160 | 2,1 | | 18,3 | 13,2 | 228,3 | | №59 |
| 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:** | | **410** | **8,5** | | **22,64** | **35,0** | **380,9** | |  |
| **Итого за день:** | | **1625** | **68,2** | | **74,08** | **261,2** | **1427,3** | |  |