**День: второй**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с геркулесом | 150 | 4,07 | 5,57 | 16,72 | 131,27 | 58 |
| Какао с молоком | 180 | 2,57 | 2,94 | 12,26 | 89,68 | 387 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **8,3** | **13,06** | **40,01** | **317,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 90 | **0,27** | **-** | **9,06** | **38,7** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **450** | **8,57** | **13,06** | **50,07** | **355,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150/30 | 5,85 | 5,51 | 9,61 | 126,07 | 71 |
| Рыба тушеная с овощами | 60/30 | 9,28 | 0,49 | 0,55 | 89,0 | 247 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Салат из соленых / свежих огурцов | 30 | 0,04 | 1,41 | 0,23 | 20,8/19,68 | 30 |
| Компот из плодов свежих | 150 | 0,09 | - | 9,61 | 45,51 | 398 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **590** | **20,02** | **12,03** | **54,36** | **488,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком | 90/10 | 11,66 | 10,51 | 23,59 | 145,05 | 238 |
| Кефир | 150 | 4,2 | 3,28 | 6,09 | 70,9 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **250** | **15,86** | **13,79** | **31,68** | **215,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **44,45** | **38,88** | **134,11** | **1060 ,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |