**День: десятый**

**Неделя: вторая**

**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 рисом | 150 | 3,34 | 4,78 | 17,94 | 125,81 | 58 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **6,96** | **10,58** | **40,58** | **293,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт  | 150 | **4,8** | **3,75** | **6,0** | **75,0** | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **510** | **11,76** | **14,33** | **46,58** | **368,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,23 | 3,94 | 8,85 | 80,07 | 156 |
| Куры тушеные | 55/8 | 8,33 | 8,3 | 1,1 | 129,14 | 671 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,9 | 4,59 | 29,62 | 149,94 | 297 |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,36 | 1,41 | 2,52 | 25,0 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 |  |
| Компот из плодов свежих | 150 | 0,09 | - | 9,61 | 45,51 |  |
| **ИТОГО за обед:** | **533** | **16,56** | **18,45** | **63,58** | **487,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с морковью | 85 | 5,04 | 7,42 | 2,67 | 106,05 | 192 |
| Огурец соленый /свежий | 30 | 0,28 | - | 0,81 | 3,9/4,2 | 309 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 69,0 |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **280** | **7,03** | **7,58** | **25,8** | **213,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **35,35** | **40,36** | **135,96** | **1069,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**При составлении меню использовалась литература:**

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год

2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005