**День: четвертый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожно-рисовый с молочным соусом | 105/35 | 10,52 | 12,41 | 27,11 | 205,83 | 200 |
| Чай с лимоном | 180/6 | 0,05 | - | 6,86 | 29,35 | 958 |
| Бутерброд с повидлом | 25/10 | 1,32 | 0,16 | 18,06 | 81,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **11,89** | **12,57** | **52,03** | **326,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 90 | **0,27** | **-** | **9,06** | **38,7** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **451** | **12,16** | **12,57** | **54,59** | **355,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты | 150 | 1,37 | 4,41 | 9,83 | 98,17 | 62 |
| Птица отварная | 55 | 8,22 | 6,42 | 0,34 | 115,7 | 287 |
| Макароны отварные с овощами | 110 | 2,33 | 4,11 | 20,4 | 125,77 | 306 |
| Салат из соленых / свежих огурцов | 30 | 0,04 | 1,41 | 0,23 | 20,8/19,68 | 30 |
| Компот из сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 61,82 | 397 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,18 | 7,92 | 38,8 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **530** | **14,99** | **15,7** | **61,42** | **494,91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с капустой и яйцом | 60 | 4,92 | 4,41 | 32,93 | 158,0 | 455 |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 4,2 | 3,28 | 6,09 | 70,9 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **210** | **9,12** | **7,69** | **39,02** | **228,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **36,27** | **35,96** | **161,53** | **1078,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |