**День: пятый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с сыром | 85 | 7,79 | 8,35 | 1,7 | 141,39 | 194 |
| Икра кабачковая / салат из свежей моркови | 30 | 0,28 | 1,04 | 2,3 | 25,3/26,8 | 50 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **11,31** | **10,8** | **24,17** | **284,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт  | 150 | **4,8** | **3,75** | **6,0** | **75,0** | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **465** | **16,11** | **13,55** | **29,02** | **359,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с пшеном | 150 | 1,25 | 2,92 | 11,14 | 97,54 | 80 |
| Печень говяжья тушеная в соусе  | 55/40 | 11,48 | 9,79 | 2,53 | 144,17 | 240 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Помидор соленый / свежий | 30 | 0,33 | - | 0,72 | 6,0/4,0 | 309 |
| Кисель из смеси сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 67,5 | 407 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,83 | 0,11 | 5,94 | 29,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **580** | **17,0** | **16,98** | **57,15** | **492,42** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный | 70 | 5,31 | 3,61 | 1,43 | 61,91 | 48 |
| Салат из квашеной / свежей капусты | 30 | 0,18 | 1,35 | 1,4 | 21,0/22,04 | 33 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,83 | 0,11 | 5,94 | 29,1 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| Печенье  | 20 | 0,78 | 3,87 | 14,6 | 81,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **315** | **7,05** | **8,94** | **27,64** | **220,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **40,14** | **40,47** | **118,2** | **1072,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |