**День: восьмой**

**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 пшеном | 150 | 3,93 | 5,08 | 16,89 | 131,27 | 58 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/10 | 3,29 | 6,75 | 12,03 | 117,55 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **9,18** | **13,08** | **39,53** | **319,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 90 | **0,27** | **-** | **9,06** | **38,7** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **460** | **9,45** | **13,08** | **48,59** | **358,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой | 150 | 1,37 | 4,41 | 9,83 | 98,17 | 62 |
| Гуляш из говядины | 60/30 | 10,36 | 10,27 | 3,49 | 141,29 | 246 |
| Макароны отварные | 100 | 3,06 | 3,85 | 20,85 | 138,9 | 306 |
| Огурец соленый /свежий | 30 | 0,28 | - | 0,81 | 3,9/4,2 | 309 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 69,0 | 407 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,18 | 7,92 | 38,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **540** | **16,92** | **18,75** | **58,05** | **490,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 40 | 3,99 | 3,5 | 0,26 | 56,4 | 187 |
| Рагу из овощей | 100 | 1,5 | 4,3 | 11,16 | 74,0 | 92 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Кефир | 150 | 4,2 | 3,28 | 6,09 | 70,9 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **305** | **10,65** | **11,2** | **24,68** | **235,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **37,02** | **43,03** | **131,32** | **1084,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |