День: пятница Неделя: вторая

Возрастная категория с 1,5 г - до 3 л; с 3 л - 7 л.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Прием пищи,  наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче  ская  ценность  Ккал | Витамины  мг | | | Минеральные  вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | •В2 | С | Са | Ре |
| 168 | Завтрак (8.30- 9.00) Каша вязкая рисовая | 150/200 | 6,1/  9,2 | 6,04/  7,6 | 29,1/  40,1 | 190/295 | М | 1,4 | 0,  1 | 9,2 | 5,3 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,612,6 | 2,3/  2,3 | 11,3/  14,3 | 77/90 | 0,4 | 1,5 | 0,  1 | 4,7 | 1,7 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,5/5 | 7/16 | 15/  26 | 102/207 | 3 | 2,1 | 0,  5 | 3,5 | 0,3 |
| 400 | 2 завтрак (10.30-11.00) Молоко кипяченое | 100/100 | 4,5/5,4 | 4/4,8 | 7,5/9 | 85/102 | 0,03 | 0,0  4 | 0,  0  1 | 6,3 | 1,1 |
| 67 | Обед (11.40- 12.40)  Щи из свежей капусты с картофелем | 150/200 | 1,04/  1,74 | 2,93/  4,88 | 5,08/  6,78 | 50,85/84,75 | 0,4 | 0,9 | •э,  1 | 2,8 | 1,7 |
| 313 | Каша  гречневая  рассыпчатая | 120/130 | 5,32/  5,7 | 6,7/  6,8 | 27,1/  30,2 | 190/219,1 | 0,9 | 1,3 | 0,  9 | 1,3 | 7,8 |
| 277 | Гуляш из  отварного  мяса | 60/160 | 8,1/  10,1 | 6,9/  8,1 | 30,1/  33,7 | 220/288 | 0,7 | 1,1 | 1,  1 | 2,3 | 6,3 |
| 376 | Компот из  сушеных  фруктов | 150/200 | 0,3/0,4 | 0,02/  0,02 | 20,8/  25 | 85/102 | 3,5 | 4 | 5,  7 | 1,5 | 2,1 |
|  | Хлеб  пшеничный | 25/40 | 1,4/  2,13 | 0,33/  0,75 | 13,9/  16 | 50/81 | 0,7 | 1,3 |  | 0,8 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 20/20 | 0,1/0,8 | 0,11/  0,22 | 4/8 | 19/37 | 0,015 | 0,0  3 |  | 0,7 | 0,2 |
| 45 | Уплотненный  полдник  (15.30-16.30)  Винегрет  ОВОЩНОЙ | 150/200 | 1,56/  1,88 | 3,1/  3,7 | 6,04/  13,3 | 77,5/96,9 | 0,3 | 0,5 | 1,  8 | 2,3 | 1,7 |
|  | Фрукт | 100/100 |  |  | 10,2 | 41 | 4,7 | 3,1 | 7,  1 | 0,5 | 0,8 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/200 | 0,04/0,  06 | 0,01/0  ,02 | 6,9/  9,9 | 28/40 | 0,1 | 0,0  6 | 0,  0  0  5 | 0,01 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20/30 | 0,1/0,8 | 0,11/0  ,22 | 4,8 | 19/37 | 0,015 | 0,0  3 | - | 0,7 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | 33,9/  45,8 | 39,5/  55,4 | 191/  250,  4 | 1234/1720 | 15,8 | 17,  3 | 2  0,  4 | 36,6 | 29,5 |