День: понедельник Неделя первая.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ре  цептуры | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ-  ая  ценность  (Ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 167 | Завтрак  (8.30-9.00)  Каша  Рассыпчатая гречневая | 150/200 | 5,5/7,4 | 9,4/12 | 43,1  /  57,4 | 280/367 | 0,3 | 0,4 | 1,5 | 2,8 | 6,2 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/150 | 0,08/0,1 | 0,01/  0,02 | 7,4/  10,2 | 34/41 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 5,1 | 0,1 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,5/5 | 7/16 | 15/2 | 102/207 | 3 | 2,1 | 0,5 | 3,5 | 0,6 |
|  | 2 завтрак (10.30-11.00) сад -  Фруктовый  сок | 100 |  |  | 7,5 | 30 | 3,1 | 7,2 | 6,2 | 0,33 | 0,7 |
|  | Ясли - фрукт | 100 | “ |  | 10,2 | 41 | 4,7 | 3,1 | 7,1 | 0,5 | 0,8 |
| 87 | Обед (11.40- 12.40) Суп с рыбными консервами | 150/200 | 3,1/3,8 | 2,1/2,9 | 3,4/  4,4 | 128/191 | 0,4 | 2,1 | 1,7 | 7,1 | 3,5 |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 40/50 | 0,30/0,45 | 2,43/3,65 | 0,95/1,42 | 26,92/40,38 |  |  |  |  |  |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 150/200 | 16,2/19 | 13,2/  15,6 | 11/13 | 228/268 | 0,04 | 0,2 | 0,  0  3 | 0,5 | 1,2 |
| 376 | Компот из  сушеных  фруктов | 140/200 | 0,3/0,4 | 0,02/  0,02 | 20,8  /25 | 85/102 | 3,5 | 4 | 5,7 | 1,5 | 2,1 |
|  | Хлеб  пшеничный | 30/40 | 1,4/2,13 | 0,33/  0,75 | 13,9  /16 | 50/81 | 0,7 | 1,3 |  | 0,8 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 0.8/1,4 | 0,22/  0,40 | 8/1,41 | 37/60 | 0,3 | 0,7 | “ | 1,3 | 0,4 |
| 185 | Уплотненный полдник (15.30- 16.30) Каша жидкая пшеничная | 150/200 | 3,4/4,5 | 4,5/5 | 19,7  /26,3 | 134/268 | 1,8 | 2,4 | 0,8 | 3,1 | 4,3 |
| 397 | Какао с молоком | 150/200 | 2,6/2,6 | 2,33/  2,4 | 11,3  /14 | 77/90 | 1,7 | 2,3 | 0,7 | 1,3 | 2,4 |
|  | **Итого:** |  | 35,8/46,3 | 39,1/55 | 171,6  /221,4 | 1253/1786 | 20 | 26,2 | 24,5 | 27,8 | 22,6 |