День: среда

Неделя: первая

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи,  наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая  ценность  Ккал | Витамины  мг | | | Минеральные  вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 168 | Завтрак (8.30 - 9.00)  Каша вязкая овсяная | 150/200 | 4,56/6 | 5,9/  6,6 | 21,7/  29 | 159/200 | 1,2 | 2,1 | 0,  7 | 8,2 | 4,3 |
| 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 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35/55 | 2,5/5 | 7/16 | 15/  26 | 102/207 | 3 | 2,1 | 0,  5 | 3,5 | 0,3 |
| 400 | 2 завтрак (10.30 - 1 1.00) Молоко кипяченое | 150/200 | 4,5/5,4 | 4/4,8 | 7,5/9 | 85/102 | 0,03 | 0,0  4 | 0,  0  1 | 6,3 | 1,1 |
| 57 | Обед (11.40- 12.40)  Борщ с капустой и картофелем | 150/200 | 1,07/  1,7 | 2,9/  4,9 | 7,6/  12,7 | 61,5/102,5 | 0,9 | 1,3 | з,  2 | 2,2 | 3,1 |
| 126 | Картофельное  пюре | 120/140 | 13,5/  15,4 | 7,5/  9,2 | 17,4/  19,2 | 138/158 | 1,2 | 1,8 | 2,  4 | 3,1 | 2,2 |
| 275 | Сосиски и сардельки отварные | 55/55 | 7,5 | 10,5 |  | 108,8 | 2,1 | 1,7 | 0,  0  2 |  |  |
| 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 | 25/55 | 1,4/  2,13 | 0,33/  0,75 | 13,9/  16 | 50/81 | 0,7 | 1,3 | “ | 0,8 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 30/60 | 0,8/  1,4 | 0,22/  0,4 | 8/  11,4 | 37/60 | 0,3 | 0,7 | “ | 1,3 | 0,4 |
| 188 | Уплотненный полдник (15.30- 16.30) Запеканка пшенная | 150/200 | 6,6/9,2 | 4,7/  7,0 | 41,4/  54,3 | 235/318 | 0,7 | 0,8 | 0  0,  1 | 3,8 | 1,3 |
| 384 | Какао с  молоком | 150/200 | 3,1/4,1 | 2,7/  3.7 | 22,6/  30,2 | 128,5/171,4 | 0,9 | 1,5 | 1,  8 | 4,9 | 1,5 |
| **Итог** | **Итого:** |  | 45,8/  58,2 | 45,7/  63,8 | 170,  2/24  2,7 | 1217/1650 | 14,6 | 17,  4 | 1  4,  3 | 35,6 | 16,6 |