День: четверг 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  ская  ценность  Ккал | Витамины  мг | | | Минеральные  вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 235 | Завтрак (8.30 - 9.00) Каша вязкая пшенная | 150/200 | 5,64/  8,417 | 6,04/  7,69 | 27,7/  38,6 | 188/258 | 2,1 | 0,9 | 0,  3 | 9,3 | 4,5 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/200 | 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/  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 |
| 77 | Обед (11.40- 12.40)  Суп  картофельный | 150/200 | 1,4/  2,3 | 18,8/  31,4 | 9,9/  16,6 | 61,9/103,2 | 0,04 | 0,0  6 | 0,  9 | 1,8 | 4,3 |
| 313 | Каша  рассыпчатая  гречневая | 100/130 | 5,3/  5,7 | 6/6,5 | 26,1/  28,2 | 182/4/197,6 | 0,9 | 0,7 | 1,  3 | 4,3 | 9,1 |
| 282 | Котлета  рубленная | 60/80 | 13,5/  15,4 | 7,5/  14,2 | 17,4/  19,9 | 138/158 | 1,3 | 0,9 | 0,  0  2 | 5,1 | 7,3 |
| 376 | Компот из  сушеных  фруктов | 130/180 | 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/  0,4 | 8/  11,4 | 37/60 | 0,3 | 0,7 | - | 1,3 | 0,4 |
| 168 | Уплотненный полдник (15.30 - 16.30) Пудинг из творога | 150/200 | 5/15 | 3/10  5,7 | 12,1/  24,3 | 127/255 | 0,9 | 0,7 | 2,  4 | 10,3 | 3,8 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,6/2,6 | 2,3/  2,3 | 11,3/  14,3 | 77/90 | 0,4 | 1,5 | 0,  1 | 4,7 | 1,7 |
|  | **Итого:** |  | 45,5/  63,8 | 57,5/  94,7 | 177/  239,  5 | 1167/1654 | 13,6 | 13,  3 | 1  1,  5 | 54 | 35 |