День: пятница Неделя: первая

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реп | Прием пищи,  наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче  ская  ценность  Ккал | Витамины  мг | | | Минеральные  вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 185 | Завтрак (8.30 - 9.00)  Каша жидкая кукурузная | 150/200 | 3,2/4,1 | 4,1/5 | 20,1/  28,3 | 140/270 | 0,1 | 1,1 | 0,  5 | 7,3 | 3,1 |
| 397 | Какао с молоком | 150/200 | 2,6/2,6 | 2,3/  2,4 | 11,3/  14 | 77/90 | 1,7 | 2,3 | 0,  7 | 1,3 | 2,4 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,5/5 | 7/16 | 15/  26 | 102/207 | 3 | 2,1 | 0,  5 | 3,5 | 0,6 |
| 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 |
| 81 | Обед (11.40 – 12.40)  Суп  картофельный с горохом | 150/200 | 3,2/5,4 | 3,16/  5,2 | 9,7/  16,3 | 80,8/134,7 | 1,2 | 1,3 | 2,  1 | 3,1 | 1,8 |
| 132 | Капуста  тушеная | 100/150 | 2,8/3,6 | 4,1/  5,2 | 14,7/  18,4 | 108/135 | 1,3 | 1,5 | з,  1 | 2,8 | 3,1 |
| 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 | 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 | 20/20 | 0,4/0,8 | 0,11/  0,22 | 4/8 | 19/37 | 0,015 | 0,0  3 | “ | 0,7 | 0,2 |
| 215 | Уплотненный  полдник  (15.30-16.30)  Омлет  натуральный | 65/85 | 5,7/7,5 | 11/  13,4 | 1,1/  1,5 | 127/157 | 0,8 | 1,1 | 0,  0  1 | 2,1 | 0,7 |
| 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 | 0,4/0,8 | 0,11/  0,22 | 4/8 | 19/37 | 0,015 | 0,0  3 |  | 0,7 | 0,2 |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 40/60 | 0,45/0,  6 | 24/3,6 | 1,9/  2,8 | 32/48 | 0,78 | 0,6 | 2,  1 | 0,02 |  |
|  | фрукт | 200/200 | \* | - | 10,2 | 41 | 4,7 | 3,1 | 7,  1 | 0,5 | 0,8 |
|  | **Итого:** |  | 27,4/  38,3 | 38,6/  56,8 | 141,  1/19  3 | 993,8/1481 | 17,9 | 18,  5 | 2  1,  8 | 30,6 | 16,4 |