День: понедельник Неделя: вторая

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи,наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества • | Энергетическаяценность К кал | Витаминымг | Минеральныевещества |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 208 | Завтрак (8.30- 9.00)Макароны отварные с сахаром | 150/200 | 9,3/11,1 | 10,01/10,2 | 22,7/31,7 | 218/264 | 0,02 | 0,03 |  | 0,03 |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150/200 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,9/9,9 | 28/40 | 0,1 | 0,06 | 0,005 | 0,4 | 0,01 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,5/5 | 7/16 | 15/26 | 102/207 | 3 | 2,1 | 0,5 | 3,5 | 0,6 |
|  | 2 завтрак (10.30- 11.00) фруктовый сок фрукт | 100/100 |  |  | 7,510,2 | 3041 | 3,14,7 | 7,53,1 | 6,27,1 | 0,330,5 | 0,70,8 |
| 62 | Обед (11.40- 12.40) Борщ с мясом | 150/200 | 2,3/3,5 | 4,5/5,1 | 7,64/12,7 | 105/198 | 1,1 | 1,6 | 2,1 | 1,2 | 4,3 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 170/220 | 13,7/17,7 | 15.6/23,8 | 15,6/18,3 | 221/298 | 1,8 | 1,3 | 1,6 | 2,3 | 3,1 |
| 376 | Компот изсушеныхфруктов | 150/200 | 0,3/0,4 | 0,02/0,02 | 20,8/25 | 85/102 | 3,5 | 4 | 5,7 | 1,5 | 2,1 |
|  | Хлебпшеничный | 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 | 8/11,4 | 37/60 | 0,3 | 0,7 | “ | 1,3 | 0,4 |
| 185 | Уплотненный полдник (15.30- 16.30) Каша жидкая из смеси двух круп | 150/200 | 3,4/4,6 | 4.5/4,9 | 19,7/26,3 | 134/268 | 0,7 | 1,1 | 0,3 | 6.3 | 5,3 |
| 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 | о,1 | 4,7 | 1,7 |
|  | **Итого:** |  | 36,3/48,4 | 44,4/63,5 | 159/209,3 | 1128/1619 | 19,4 | 20,6 | 2з,6 | 22,8 | 19,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |