День: среда

Неделя: вторая

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Прием пищи,  наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность  Ккал | Витамины  мг | | | Минеральные  вещества | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Ре |
| 185 | Завтрак (8.30- 9.00) Каша жидкая ячневая | 150/200 | 4,4/5,5 | 5,5/  5,2 | 20,1/  29,3 | 147/288 | 1,3 | 1,8 | 0,  3 | 7,7 | 5,1 |
| 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 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35/45 | 3,1/6 | 8/19 | 21/  29 | 127/278 | 3,1 | 2,3 | 0,  5 | 3,0 | 1,8 |
| 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 |
| 82 | Обед (11.40- 12.40)  Суп  картофельный  с  макаронными  изделиями | 150/200 | 1,61/  2,68 | 1,70/  2.83 | 10,2/  17,1 | 62,8/104,7 | 0,3 | 0,7 | 0,  0  0  1 | 1,2 | 1,8 |
| 140 | Гороховое  пюре | 150/200 | 3,41 | 1,7 | 7,8 | 185,5 | 0,3 | 0,4 | 0,  5 | 2,3 | з,з |
| 282 | Котлеты  рубленные | 60/80 | 13,5/  15,4 | 7,5/  14,2 | 17,4/  20 | 138/158 | 1,1 | 2,1 | 0,  3 | 2,2 | 6,7 |
| 33 | Салат из свеклы | 40/60 | 0,86/  1,29 | 3,65/  5,4 | 5,02/  7,5 | 56/84 | 2,2 | 1,2 | 2,  7 | 0,1 | 0,7 |
| 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/  2,15 | 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 |
| 155 | Уплотненный  полдник  (15.30-16.30)  Запеканка  овощная | 100/150 | 3,93/  6,1 | 6,5/  10,4 | 18,1/  28,4 | 147/232 | 1,1 | 1,4 | 0,  8 | 1,8 | 0,5 |
| 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 | 0,4/08 | 0,11/0  ,22 | 4/8 | 19/37 | 0,015 | 0,0  3 |  | 0,7 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | 40,4/5  2,5 | 41,4/  67 | 168/  235 | 1226/1819 | 14,1 | 16,  8 | 1  0 | 33 | 25,5 |