**День: девятый**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 100/35 | 10,34 | 12,41 | 18,35 | 204,66 | 237 |
| Чай с лимоном | 180/7 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| Бутерброд с повидлом | 25/10 | 1,32 | 0,16 | 18,06 | 81,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **11,66** | **12,57** | **43,27** | **313,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **453** | **11,93** | **12,57** | **52,83** | **356,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 3,52 | 2,57 | 13,82 | 103,23 | 67 |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 9,2 | 7,2 | 10,96 | 139,8 | 294 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Помидор соленый /свежий | 30 | 0,38 | - | 0,84 | 6,0/4,0 | 309 |
| Кисель из сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 67,5 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **560** | **17,11** | **17,02** | **75,89** | **495,94** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели рыбные | 60 | 7,61 | 3,75 | 5,33 | 74,0 | 258 |
| Икра из моркови | 30 | 0,27 | 1,88 | 3,32 | 34,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 69,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **255** | **9,59** | **5,75** | **30,97** | **211,65** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **38,63** | **35,34** | **159,69** | **1064,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |