**День: третий**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 80 | 7,16 | 10,22 | 1,71 | 117,14 | 188 |
| Салат из квашеной / свежей капусты | 40 | 0,28 | 1,88 | 1,0 | 24,72/26,39 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 11,98 | 57,75 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| Бутерброд с сыром | 25/10 | 4,01 | 3,15 | 11,98 | 91,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **13,81** | **16,72** | **35,42** | **319,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 90 | **0,26** | **-** | **9,06** | **38,7** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **450** | **14,42** | **16,72** | **45,22** | **357,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 150 | 1,55 | 3,45 | 12,75 | 93,48 | 65 |
| Плов с говядиной | 180 | 9,97 | 11,2 | 16,36 | 236,17 | 286 |
| Помидор соленый / свежий | 30 | 0,38 | - | 0,84 | 6,0/4,0 | 309 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 69,0 | 397 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **555** | **15,26** | **15,02** | **64,15** | **496,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Шанежка наливная | 60 | 2,88 | 2,43 | 32,57 | 142,49 | 458 |
| Ряженка | 160 | 4,4 | 4,28 | 6,79 | 76,9 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **220** | **7,28** | **7,71** | **35,31** | **219,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **32,57** | **36,38** | **147,14** | **1074,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |