**День: седьмой**

**Неделя: вторая**

**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 |
| Зеленый горошек | 35 | 1,0 | - | 2,08 | 12,6 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Бутерброд с повидлом | 25/10 | 1,32 | 0,16 | 18,06 | 81,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **12,72** | **11,79** | **42,02** | **317,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,46** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **445** | **12,99** | **11,79** | **44,63** | **358,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рисом | 150 | 1,25 | 3,47 | 9,54 | 90,98 | 64 |
| Котлета рыбная любительская  | 70 | 4,62 | 2,96 | 3,83 | 90,37 | 227 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Салат из квашеной /свежей капусты | 30 | 0,18 | 1,35 | 0,81 | 21,0/22,04 | 33 |
| Кисель из сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 67,5 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **570** | **11,34** | **12,27** | **66,84** | **496,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Веснушка» | 60 | 3,36 | 3,83 | 27,37 | 142,69 | 432 |
| Ряженка  | 160 | 4,4 | 4,28 | 6,79 | 76,9 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **220** | **7,76** | **8,11** | **42,16** | **219,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **31,76** | **31,7** | **157,23** | **1074,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |