**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,5 | 4,6 | 12,1 | 60 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***350*** | ***8,9*** | ***14,67*** | ***58,87*** | ***373,16*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок | 180 | 0,54 | 0 | 30,96 | 118,8 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***180*** | ***0,54*** | ***0*** | ***30,96*** | ***118,8*** |  |
| **ОБЕД** | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 |  |
|  | Суп рассольник со сметаной с мясом | 180 | 3,28 | 4,8 | 16,76 | 116,11 |  |
|  | Котлета рыбная | 60 | 16,27 | 4,67 | 3,88 | 123,95 |  |
|  | Картофельное пюре с маслом | 120 | 2,6 | 3,74 | 22,06 | 103,1 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | 0,009 | 21,93 | 87,08 |  |
|  | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| *Итого за обед* |  | ***580*** | ***25,62*** | ***16,36*** | ***80,3*** | ***535,54*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Гренка с повидлом | 30/6 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61,0 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,10 | 38,4 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***210/6*** | ***1,54*** | ***0,16*** | ***25,26*** | ***99,4*** |  |
| **Итого за день** |  | **1326** | **36,6** | **31,19** | **195,39** | **1126** |  |