**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая молочная с маслом и сахаром | 150 | 5,5 | 5,9 | 20,9 | 158 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,98 | 6,55 | 12,26 | 117,3 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***355*** | ***7,48*** | ***12,45*** | ***45,26*** | ***313,7*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | яблоко | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***100*** | ***0,25*** | ***0,25*** | ***10,25*** | ***47*** |  |
| **ОБЕД** | Суп гороховый на м/б с гренками | 150 | 1,38 | 1,52 | 10,08 | 77,41 |  |
|  | Голубцы ленивые/тефтели в томатном соусе | 160/25 | 13,62 | 11,54 | 11,76 | 203,01 |  |
|  | Лимонный напиток | 180 | 0,40 | 0,04 | 28,29 | 124,79 |  |
|  | хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| *Итого за обед* |  | ***520/25*** | ***18*** | ***13,58*** | ***60,35*** | ***474,81*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Омлет | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,56 | 100 |  |
|  | булка | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,32 | 4,32 | 22,42 | 143,60 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***290*** | ***12,88*** | ***11,81*** | ***39,74*** | ***314,10*** |  |
| **Итого за день** |  | **1270** | ***38,7*** | ***38,18*** | ***155,7*** | ***1149,61*** |  |