**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 150 | 4,65 | 5,6 | 18,8 | 144 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,98 | 6,55 | 12,26 | 117,3 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,10 | 38,4 |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***360*** | ***6,63*** | ***12,15*** | ***43,16*** | ***299,70*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | груша | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***100*** | ***0,25*** | ***0,25*** | ***10,25*** | ***47*** |  |
| **ОБЕД** | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 |  |
|  | Лапша домашняя на м/б | 180 | 3,52 | 4,91 | 16,62 | 166,23 |  |
|  | Плов с мясом курицы | 180 | 17,86 | 13,83 | 29,03 | 211,62 |  |
|  | Лимонный напиток | 180 | 0,40 | 0,04 | 28,29 | 124,79 |  |
|  | хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| *Итого за обед* |  | ***610*** | ***25,7*** | ***22,06*** | ***96,1*** | ***630,55*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники/запеканка творожная | 60 | 5,32 | 6 | 16,2 | 168 |  |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 27 | 130,5 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***240*** | ***5,32*** | ***6*** | ***43,2*** | ***298,5*** |  |
| **Итого за день** |  | **1310** | ***37,90*** | ***40,46*** | ***192,66*** | ***1275,75*** |  |