**От 1 до 3х +++**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества .г** | | | **Энергетическая ценность ( ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | ***299,7*** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | сок | 180 | 0,54 | 0 | 30,96 | 118,8 |  |
| ***Итого за второй завтрак*** |  | ***180*** | ***0,54*** | ***0*** | ***30,96*** | ***118,8*** |  |
| **ОБЕД** | Свекольник со сметаной на м/б | 180/5 | 3,7 | 5,85 | 12,39 | 130,5 |  |
|  | Гуляш из мяса | 60 | 10,6 | 8,55 | 2,72 | 129,93 |  |
|  | Макароны отварные с маслом | 120 | 4,27 | 5,56 | 25,16 | 162,4 |  |
|  | Фруктовый напиток | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,3 | 54 |  |
|  | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| ***Итого за обед*** |  | ***593*** | ***21,35*** | ***20,58*** | ***67,93*** | ***546,43*** |  |
| **ПОЛДНИК** | Оладьи со сгущённым молоком | 90/10 | 7,44/0,21 | 6,59/0,22 | 38,76/1,47 | 345,91 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,5 | 4,6 | 12,1 | 60 |  |
| ***Итого за полдник*** |  | ***280*** | ***9,15*** | ***8,41*** | ***52,33*** | ***405,91*** |  |
| **Итого за день** |  | ***1413*** | **37,67** | **41,14** | **194,38** | **1370,84** |  |