**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша геркулесовая на молоке | 190 | 8,1 | 9,8 | 35,6 | 264,0 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 190 | 4,5 | 5,0 | 21,5 | 145,3 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| с сыром  | 12 | 3,1 | 3,1 | 0,0 | 42,3 |  |
| **Итого за завтрак:**  | **432** | **18,1** | **18,7** | **73,8** | **537,3** |  |
| **Завтрак 2** |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,7 | 44,0 |  |
|  | **100** | **0,4** | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  |
| **Обед** |
| Свекольник со сметаной  | 200 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |  |
| Мясные биточки  | 70 | 12,2 | 12,2 | 4,3 | 174,7 |  |
| Гречка с соусом | 150 | 7,2 | 4,5 | 30,1 | 193,4 |  |
| Хлеб ржаной  | 40 | 3,0 | 0,5 | 22,1 | 94,5 |  |
| Компот с/ф | 200 | 1,0 | 0,0 | 26,9 | 107,4 |  |
| **Итого за обед:** | **660** | **26,7** | **21,8** | **105,8** | **712,1** |  |
| **Полдник** |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| **Итого полдник:** | **240** | **2,4** | **0,8** | **25,8** | **120,7** |  |
| **Ужин** |
| Сырники творожные с  | 200 | 20,5 | 14,2 | 30,2 | 330,0 |  |
| повидлом | 20 | 0,4 | 1,0 | 2,5 | 19,4 |  |
| Йогурт | 200 | 5,8 | 6,4 | 7,8 | 95,0 |  |
| **Итого за ужин:** | **420** | **26,7** | **21,6** | **40,5** | **444,4** |  |
| **Итого за день:** | **1852** | **74,3** | **63,3** | **256,6** | **1858,5** |  |