**Неделя: Первая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша геркулесовая на молоке | 190 | 6,4 | 10,1 | 22,3 | 202,3 |  |
| 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** | **16,4** | **19,0** | **60,5** | **475,6** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,4 |  |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  |
| **Обед** |
| Суп рыбный  | 190 | 10,1 | 4,98 | 18,0 | 157,2 |  |
| Рис с соусом  | 150 | 3,4 | 4,6 | 31,0 | 182,0 |  |
| Суфле из печени | 80 | 13,4 | 11,9 | 8,0 | 177,9 |  |
| 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** | **30,9** | **21,98** | **106,0** | **719,0** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 |  |
| Печенье (вафля, мармелад) | 20 | 0,5 | 0,6 | 15,5 | 70,8 |  |
| **Итого полдник:** | **220** | **0,5** | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  |
| **Ужин** |
| Овощное рагу с мясом | 150/50 | 2,1/140 | 2,8/13,2 | 9,0/0,4 | 71,0/119,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |  |
| **Итого за ужин:** | **440** | **163,4** | **16,8** | **35,2** | **311,3** |  |
| **Итого за день:** | **1852** | **211,7** | **58,48** | **247,4** | **1705,1** |  |