**Неделя: Первая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша манная на молоке | 190 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220 |  |
| Какао на молоке | 190 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,72 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| Масло сл. | 5 | 0,7 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| **Итого за завтрак:**  | **425** | **14,1** | **23,2** | **69,56** | **546,32** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,4 |  |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  |
| **Обед** |
| Борщ со сметаной  | 190 | 3,8 | 2,1 | 6,7 | 81,2 |  |
| Гречка отварная  | 130 | 6,8 | 7,6 | 33,3 | 235,3 |  |
| Мясной гуляш  | 70 | 11,7 | 14,1 | 2,3 | 181,8 |  |
| 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:** | **630** | **26,3** | **24,3** | **91,3** | **700,2** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| **Итого полдник:** | **240** | **2,4** | **0,9** | **36,3** | **165,7** |  |
| **Ужин** |
| Блины с | 120 | 10,2 | 16,7 | 64,1 | 452,5 |  |
| Повидлом | 20 | 8,8 | 14,4 | 55,5 | 53 |  |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |  |
| **Итого за ужин:** | **340** | **18,7** | **31,1** | **128,7** | **540,5** |  |
| **Итого за день:** | **1735** | **62,0** | **79,6** | **336,46** | **2001,12** |  |