**Неделя: Вторая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 190 | 7,7 | | 9,9 | 35,9 | 266,8 | | №10 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **17,0** | | **24,9** | **75,06** | **593,12** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | | 200 | 5,3 | | 1,7 | 22,1 | 120,9 | | №67 |
| Плов с курицей | | 180 | 35,6 | | 27,4 | 54,6 | 68,0 | | №47 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **620** | | **44,9** | **29,6** | | **125,7** | **390,8** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **220** | | **0,5** | | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сельдь | | 50 | 4,6 | | 3,7 | 0,3 | 63,0 | | №57 |
| Винегрет | | 180 | 2,3 | | 20,3 | 14,6 | 253,6 | | №59 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **470** | **9,3** | | **24,5** | **40,7** | **437,3** | |  |
| **Итого за день:** | | **1835** | **72,1** | | **80,0** | **287,26** | **1616,02** | |  |