**Неделя: Первая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречка с сахаром | 190 | 6,6 | 7,5 | 28,1 | 204,0 | №11 |
| Чай | 190 | 4,5 | 5,0 | 21,5 | 145,3 | №93 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| с маслом | 12 | 3,1 | 3,1 | 0,0 | 42,3 | №33 |
| **Итого за завтрак:**  | **432** | **16,6** | **16,4** | **66,3** | **477,3** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 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 | 6,4 | 5,1 | 21,9 | 148,8 | №100 |
| Рис отварной  | 130 | 6,8 | 7,6 | 33,3 | 235,3 | №2 |
| Мясной гуляш  | 70 | 11,7 | 14,1 | 2,3 | 181,8 | №38 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 3,0 | 0,5 | 22,1 | 94,5 | №31 |
| Компот с/ф | 200 | 1,0 | 0,0 | 26,9 | 107,4 | №85 |
| **Итого за обед:** | **620** | **25,6** | **20,6** | **84,0** | **624,1** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | №95 |
| Вафля | 20 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | **2,4** | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  |
| **Ужин** |
| Макароны с сахаром | 160 | 15,1 | 8,5 | 43,9 | 338,1 | №101 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | №88 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| **Итого за ужин:** | **450** | **15,9** | **9,6** | **63,5** | **424,4** |  |
| **Итого за день:** | **1842** | **60,9** | **47,8** | **260,8** | **1735,5** |  |