**Неделя: Первая**

***День: Суббота***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 190 | 4,8 | | 8,2 | 30,4 | 220 | | №9 |
| 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** | | **14,1** | | **23,2** | **69,56** | **546,32** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | | 190 | 3,8 | | 2,1 | 6,7 | 81,2 | | №64 |
| Макароны отварные | | 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:** | **630** | | **26,3** | **24,3** | | **91,3** | **700,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,9** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Блины с | | 120 | 10,2 | | 16,7 | 64,1 | 452,5 | | №21 |
| Повидлом | | 20 | 8,8 | | 14,4 | 55,5 | 53 | | №96 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| **Итого за ужин:** | | **340** | **18,7** | | **31,1** | **128,7** | **540,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1735** | **62,0** | | **79,6** | **336,46** | **2001,12** | |  |