**Неделя: Первая**

***День: Среда***

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** | | | | | | | | | |
| Мясной бульон с гренками и яйцом | | 250 | 5,8 | | 0,9 | 20,9 | 116,2 | | №72 |
| Ленивые голубцы со сметаной | | 180 | 17,0 | | 16,5 | 7,0 | 286,1 | | №35 |
| 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:** | **670** | | **26,8** | **17,9** | | **76,9** | **604,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 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 полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **25,8** | **120,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 50 | 2,4 | | 0,1 | 6,62 | 34,96 | | №58 |
| Омлет | | 120 | 11,4 | | 22,0 | 2,2 | 254,5 | | №23 |
| 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:** | | **420** | **51,4** | | **37,3** | **55,8** | **763,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1855** | **98,0** | | **81,3** | **244,26** | **2125,52** | |  |