**Неделя: Первая**

***День: Среда***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша манная на молоке | 190 | 7,7 | 9,9 | 35,9 | 266,8 | №10 |
| Кофейный напиток 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** |
| 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 рисовый  | 250 | 5,8 | 0,9 | 20,9 | 116,2 | №72 |
| Гречка по-купечески | 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** |
| Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | №88 |
| Вафля | 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** |  |