**Неделя: Вторая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречка с сахаром | 190 | 5,5 | 9,0 | 32,5 | 236,2 | №5 |
| Чай | 190 | 4,5 | 5,0 | 21,5 | 145,3 | №93 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| с сыром  | 12 | 3,1 | 3,1 | 0,0 | 42,3 | №33 |
| **Итого за завтрак:**  | **432** | **15,5** | **17,9** | **70,7** | **509,5** |  |
| **Завтрак 2** |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,4 | №91 |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  |
| **Обед** |
| Рассольник со сметаной  | 200 | 1,6 | 4,6 | 10,2 | 101,9 | №65 |
| Гуляш мясной  | 70 | 11,7 | 14,1 | 2,3 | 181,8 | №38 |
| Макароны отварные | 130 | 5,2 | 5,2 | 36,2 | 222,0 | №44 |
| 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:** | **640** | **22,5** | **24,4** | **97,7** | **707,6** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | №95 |
| Печенье | 20 | 0,5 | 0,6 | 15,5 | 70,8 | №30 |
| **Итого полдник:** | **240** | **2,4** | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  |
| **Ужин** |
| Рис соусом  | 150 | 3,4 | 4,6 | 31,0 | 182,0 | №43 |
| Филе рыбное с овощами  | 80 | 12,0 | 4,2 | 6,6 | 114,0 | №98 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | №88 |
| **Итого за ужин:** | **340** | **16,4** | **17,8** | **99,6** | **627,5** |  |
| **Итого за день:** | **1752** | **57,3** | **61,0** | **314,9** | **2058,7** |  |