**Неделя: Вторая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Гречка на молоке | | 190 | 25,4 | | 2,2 | 141,2 | 299,0 | | №4 |
| 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** | | **34,7** | | **17,2** | **180,36** | **1263,42** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 50 | 2,4 | | 0,1 | 6,62 | 34,96 | | №58 |
| Щи со сметаной | | 200 | 2,1 | | 1,6 | 9,2 | 61,6 | | №75 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,7 | | 5,0 | 24,1 | 155,8 | | №1 |
| Мясной рулет с яйцом | | 80 | 18,3 | | 18,3 | 6,89 | 257,0 | | №45 |
| 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:** | **720** | | **30,5** | **25,5** | | **95,78** | **711,26** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **220** | | **0,5** | | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 50 | 0,48 | | 4,2 | 16,0 | 119,3 | | №50 |
| 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:** | | **410** | **14,64** | | **26,76** | **33,0** | **434,6** | |  |
| **Итого за день:** | | **1875** | **80,84** | | **70,16** | **354,84** | **2608,48** | |  |