**Неделя: Вторая**

***День: Суббота***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гречка с сахаром | 190 | 25,4 | 2,2 | 141,2 | 299,0 | №4 |
| Чай | 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** |
| Суп рисовый со сметаной  | 200 | 2,1 | 1,6 | 9,2 | 61,6 | №75 |
| Макароны по-домашнему | 180 | 3,7 | 5,0 | 24,1 | 155,8 | №1 |
| 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** |
| 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:** | **410** | **14,64** | **26,76** | **33,0** | **434,6** |  |
| **Итого за день:** | **1875** | **80,84** | **70,16** | **354,84** | **2608,48** |  |