**Неделя: Вторая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | | 190 | 6,6 | | 7,5 | 28,1 | 204,0 | | №11 |
| Кофейный напиток на молоке | | 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** | | **16,6** | | **16,4** | **66,3** | **477,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | | 190 | 21,2 | | 16,5 | 49,3 | 432,0 | | №102 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,4 | | 4,6 | 31,0 | 182,0 | | №43 |
| Мясной рулет с яйцом | | 80 | 12,0 | | 4,2 | 6,6 | 114,0 | | №48 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **660** | | **40,6** | **25,8** | | **135,9** | **929,9** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Вафля | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 180 | 3,0 | | 2,3 | 0,2 | 111,7 | | №14 |
| Омлет | | 120 | 11,4 | | 22,0 | 2,2 | 254,5 | | №23 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0 | | 0 | 9,1 | 35,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **420** | **5,4** | | **3,1** | **26,0** | **232,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1852** | **65,5** | | **46,2** | **275,1** | **1853,7** | |  |