**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** |  |