**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 190 | 8,1 | | 9,8 | 35,6 | 264,0 | | №3 |
| 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** | | **18,1** | | **18,7** | **73,8** | **537,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | | 200 | 3,3 | | 4,6 | 22,4 | 142,1 | | №70 |
| Мясные биточки | | 70 | 12,2 | | 12,2 | 4,3 | 174,7 | | №13 |
| Гречка с соусом | | 150 | 7,2 | | 4,5 | 30,1 | 193,4 | | №2 |
| 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:** | **660** | | **26,7** | **21,8** | | **105,8** | **712,1** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 200 | 0 | | 0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **25,8** | **120,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сырники творожные с | | 200 | 20,5 | | 14,2 | 30,2 | 330,0 | | №17 |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,5 | 19,4 | | №96 |
| Йогурт | | 200 | 5,8 | | 6,4 | 7,8 | 95,0 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **420** | **26,7** | | **21,6** | **40,5** | **444,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1852** | **74,3** | | **63,3** | **256,6** | **1858,5** | |  |