**Неделя: Первая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход(гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша гречневая на молоке | 190 | 8,7 | 13,0 | 31,2 | 277,9 | №90,№2 |
| 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** | **18,0** | **28,0** | **70,36** | **604,22** |  |
| **Завтрак 2** |
| Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 48,4 | №91 |
|  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  |
| **Обед** |
| Салат из свеклы  | 50 | 1,2 | 7,0 | 4,4 | 12,6 | №52 |
| Суп крестьянский со сметаной  | 200 | 3,0 | 2,0 | 16,5 | 115,1 | №77 |
| Тефтели с рисом и соусом | 180 | 15,6 | 13,5 | 6,9 | 211,23 | №41 |
| 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:** | **670** | **23,8** | **23,0** | **76,8** | **540,83** |  |
| **Полдник** |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | №95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | **2,4** | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  |
| **Ужин** |
| Макароны с соусом  | 150 | 5,2 | 5,2 | 36,2 | 222,0 | №44 |
| Филе рыбное с овощами  | 80 | 12,0 | 4,2 | 6,6 | 114,0 | №98 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №32 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | №88 |
| **Итого за ужин:** | **470** | **19,6** | **10,2** | **68,6** | **456,7** |  |
| **Итого за день:** | **1905** | **64,3** | **62,1** | **262,66** | **1815,85** |  |