**День: восьмой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 5,37 | 6,68 | 23,4 | 178,34 | 58 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 1,7 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 4,53 | 8,15 | 13,43 | 146,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **12,24** | **16,53** | **49,14** | **411,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **545** | **12,53** | **16,53** | **58,7** | **451,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 1,55 | 5,11 | 11,01 | 100,88 | 62 |
| Гуляш из говядины | 70/50 | 12,86 | 12,68 | 4,7 | 215,26 | 246 |
| Макароны отварные | 130 | 4,03 | 4,88 | 22,93 | 162,86 | 306 |
| Огурец соленый/ свежий | 50 | 0,32 | - | 0,92 | 6,5/7,0 | 309 |
| Напиток шиповника | 185 | - | - | 12,95 | 73,25 | 407 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,32 | 15,84 | 77,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **725** | **20,96** | **22,99** | **68,35** | **636,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 40 | 3,99 | 3,5 | 0,26 | 56,4 | 187 |
| Рагу из овощей | 120 | 1,79 | 5,17 | 13,39 | 100,8 | 92 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Кефир | 180 | 5,04 | 3,5 | 6,48 | 75,62 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **355** | **11,78** | **12,29** | **27,3** | **267,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **45,27** | **51,81** | **154,35** | **1355,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |