**День: второй**

**Неделя: первая**

**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 геркулесом | 200 | 5,57 | 7,38 | 20,3 | 178,34 | 58 |
| Какао с молоком | 200 | 2,91 | 3,3 | 14,75 | 104,97 | 387 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **10,14** | **15,23** | **47,08** | **379,46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток шиповника | 185 | **-** | **-** | **12,95** | **73,25** | 408 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **615** | **10,14** | **15,23** | **60,03** | **452,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200/35 | 6,47 | 6,33 | 11,07 | 164,59 | 71 |
| Рыба тушеная с овощами | 70/40 | 10,13 | 0,55 | 0,62 | 102,35 | 247 |
| Картофельное пюре | 140 | 2,1 | 5,56 | 17,86 | 144,0 | 317 |
| Салат из соленых/ свежих огурцов  | 50 | 0,06 | 1,6 | 0,39 | 30,25/29,48 | 30 |
| Компот из плодов свежих | 180 | 0,1 | - | 11,17 | 54,61 | 398 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 11,95 | 57,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **760** | **22,66** | **14,6** | **68,9** | **631,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком | 120/10 | 13,99 | 12,34 | 26,53 | 202,78 | 238 |
| Кефир  | 180 | 5,04 | 3,5 | 6,48 | 75,62 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **310** | **18,47** | **15,84** | **33,01** | **278,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **51,27** | **45,67** | **161,94** | **1362,26** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |