**День: девятый**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 125/35 | 14,36 | 15,0 | 25,2 | 269,36 | 237 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | - | 7,84 | 33,59 | 385 |
| Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,98 | 0,24 | 20,34 | 107,91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **16,4** | **15,24** | **53,38** | **410,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **502** | **16,69** | **15,24** | **62,94** | **451,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,3 | 2,6 | 17,01 | 118,95 | 67 |
| Запеканка из печени с рисом | 90 | 11,7 | 8,1 | 12,33 | 160,1 | 294 |
| Картофельное пюре | 140 | 2,1 | 5,56 | 17,86 | 144,0 | 317 |
| Помидор соленый/ свежий | 50 | 0,44 | - | 1,45 | 10,0/12,0 | 309 |
| Кисель из сухофруктов | 180 | - | - | 19,09 | 81,02 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **720** | **22,02** | **16,78** | **93,14** | **638,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели рыбные | 70 | 8,09 | 5,92 | 8,21 | 86,33 | 258 |
| Икра из моркови | 30 | 0,27 | 1,88 | 3,32 | 34,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,20 | 11,95 | 57,75 |  |
| Сок фруктовый | 190 | 0,95 | - | 19,19 | 87,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **315** | **10,98** | **8,47** | **42,84** | **265,48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **49,69** | **40,49** | **198,92** | **1356,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |