**День: пятый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с сыром | 90 | 8,89 | 10,85 | 2,7 | 151,83 | 194 |
| Икра кабачковая/ салат из свежей моркови | 55 | 0,53 | 2,0 | 2,45 | 41,22/37,99 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 3,0 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **14,7** | **20,56** | **39,05** | **419,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **490** | **14,21** | **18,1** | **49,7** | **460,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,55 | 3,45 | 13,42 |  104,25 | 80 |
| Печень говяжья тушеная в соусе  | 65/45 | 12,0 | 9,91 | 3,21 | 164,81 | 240 |
| 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 смеси сухофруктов | 180 | - | - | 19,09 | 81,02 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **735** | **19,57** | **19,44** | **80,43** | **632,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный | 80 | 6,07 | 4,14 | 1,64 | 70,97 | 48 |
| Салат из квашеной/ свежей капусты | 45 | 0,28 | 1,8 | 1,24 | 28,54/30,37 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 7,63 | 31,28 | 942 |
| Печенье  | 25 | 1,0 | 4,8 | 15,75 | 100,25 |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **345** | **8,31** | **10,82** | **33,43** | **266,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **42,87** | **50,9** | **162,46** | **1359,25** |  |