**День: третий**

**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 натуральный | 85 | 7,97 | 10,73 | 2,82 | 126,0 | 188 |
| Салат из квашеной/ свежей капусты | 50 | 0,32 | 2,35 | 1,37 | 36,48/39,2 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 11,95 | 57,75 |  |
| Чай с молоком | 200 | 2,16 | 2,7 | 11,77 | 71,88 | 385 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 4,5 | 4,28 | 13,38 | 125,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **15,9** | **20,26** | **39,91** | **417,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **500** | **14,12** | **17,36** | **48,47** | **458,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник  | 200 | 1,58 | 4,6 | 13,1 | 108,7 | 65 |
| Плов с говядиной  | 220 | 11,87 | 13,07 | 20,63 | 339,28 | 286 |
| Помидор соленый/ свежий | 50 | 0,44 | - | 1,45 | 10,0/12,0 | 309 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 82,8 | 407 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,39 | 19,8 | 97,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **700** | **17,54** | **18,06** | **73,16** | **637,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Шанежка наливная | 70 | 3,36 | 2,84 | 37,33 | 189,1 | 458 |
| Ряженка  | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,56 | 79,5 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **250** | **8,4** | **7,34** | **44,89** | **268,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **42,17** | **45,66** | **167,52** | **1365,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |