**День: седьмой**

**Неделя: вторая**

**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 |
| Зеленый горошек | 45 | 1,3 | - | 2,67 | 20,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 1,7 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,98 | 0,24 | 20,34 | 107,91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **15,51** | **12,91** | **52,48** | **410,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **495** | **13,8** | **10,91** | **61,04** | **450,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 1,49 | 4,41 | 13,42 | 111,6 | 64 |
| Котлета рыбная любительская | 80 | 5,22 | 3,4 | 4,5 | 101,76 | 227 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,27 | 5,91 | 19,14 | 153,77 | 317 |
| Салат из квашеной/ свежей капусты | 50 | 0,32 | 2,35 | 1,37 | 36,48/39,2 | 33 |
| Кисель из сухофруктов | 180 | - | - | 19,09 | 81,02 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **730** | **13,42** | **16,67** | **87,7** | **632,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Веснушка» | 70 | 4,73 | 5,22 | 33,29 | 197,89 | 432 |
| Ряженка | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,56 | 79,5 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **250** | **9,77** | **9,16** | **46,59** | **277,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **38,99** | **38,74** | **190,33** | **1360,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |