**День: четвертый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком | 150/10 | 13,97 | 15,74 | 36,2 | 274,23 | 200 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | - | 7,84 | 33,59 | 958 |
| Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,98 | 0,24 | 20,34 | 107,91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **16,01** | **15,98** | **53,68** | **415,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **502** | **16,3** | **15,98** | **64,38** | **456,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 1,55 | 5,11 | 11,01 | 100,88 | 62 |
| Птица отварная | 65 | 9,67 | 7,55 | 0,41 | 129,17 | 287 |
| Макароны отварные | 140 | 5,19 | 6,49 | 31,27 | 175,4 | 306 |
| Огурец соленый/ свежий | 50 | 0,32 | - | 0,92 | 6,5/7,0 | 309 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | - | - | 15,87 | 81,48 | 397 |
| 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:** | **700** | **20,53** | **19,67** | **87,27** | **628,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Российская» | 70 | 4,1 | 4,89 | 33,37 | 198,82 |  |
| Кефир  | 180 | 5,04 | 3,5 | 6,48 | 75,62 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **250** | **9,14** | **8,39** | **39,85** | **274,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **45,97** | **44,04** | **190,5** | **1359,77** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |