**День: шестой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с манной крупой | 200 | 5,27 | 6,28 | 23,68 | 176,54 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Какао с молоком | 200 | 2,91 | 3,3 | 14,75 | 104,97 | 387 |
| Печенье | 25 | 1,0 | 4,8 | 15,75 | 100,25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **10,14** | **14,5** | **61,35** | **415,41** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 95 | **0,29** | **-** | **9,56** | **40,85** | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **535** | **10,43** | **14,5** | **70,91** | **457,26** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,84 | 2,63 | 13,98 | 105,25 | 69 |
| Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе | 210/30 | 12,58 | 16,84 | 20,15 | 250,7 | 298 |
| Салат из свеклы отварной | 50 | 0,59 | 1,88 | 4,07 | 48,27 |  |
| Сок фруктовый | 190 | 0,95 | - | 19,19 | 87,4 | 407 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,20 | 11,95 | 57,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **695** | **19,95** | **22,85** | **86,50** | **626,97** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с повидлом | 70 | 3,6 | 4,32 | 25,21 | 189,2 | 455 |
| Кефир | 180 | 5,04 | 3,5 | 6,48 | 75,62 | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **250** | **8,64** | **7,82** | **35,69** | **264,82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **39,02** | **45,17** | **189,1** | **1349,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |