**День: десятый**

**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 рисом | 200 | 4,53 | 6,26 | 24,9 | 170,54 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 1,7 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 |  |
| **ИТОГО за завтрак :** |  | **9,49** | **12,63** | **56,41** | **387,52** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 180 | **5,76** | **4,5** | **7,2** | **81,0** | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **625** | **15,25** | **17,13** | **63,61** | **468,52** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 4,64 | 9,96 | 104,44 | 156 |
| Куры тушеные | 65/10 | 9,79 | 10,37 | 1,24 | 147,34 | 671 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,35 | 6,88 | 44,43 | 224,91 | 297 |
| Салат из свеклы отварной | 50 | 0,89 | 2,88 | 6,07 | 48,27 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 |  |
| Компот из плодов свежих | 180 | 0,1 | - | 11,17 | 54,61 | 398 |
| **ИТОГО за обед:** | **690** | **20,87** | **23,98** | **82,75** | **637,77** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с морковью | 85 | 5,04 | 7,42 | 2,67 | 106,05 | 192 |
| Огурец соленый/ свежий | 40 | 0,25 | - | 0,74 | 5,2/5,6 | 309 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 |  |
| Сок фруктовый | 190 | 0,95 | - | 19,19 | 87,4 |  |
| **ИТОГО за полдник:** | **345** | **8,23** | **7,66** | **37,17** | **268,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **44,35** | **48,77** | **183,53** | **1373,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**При составлении меню использовалась литература:**

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год

2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005