День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний, осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г). | Энергетическаяценность ккал |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 175 | **Завтрак.**Каша ячневая | 200/5 | 7,1 | 7,6 | 36,7 | 245 |
| 270 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,8 | 14,7 | 93 |
| 22 | Хлеб пшеничный  | 30 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 104,8 |
|  | **2 завтрак**сок | 180 | 0,9 | - | 20,8 | 84,6 |
| 11  | **Обед.**Салат из свежих помидоров  | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,7 | 38 |
| 51 | Рассольник ленинградский | 200/8 | 1,7 | 4,2 | 12,3 | 96 |
| 124 | Кура отварная | 70 | 17,5 | 14,7 | 0,3 | 203 |
| 139 | капуста тушёная | 130 | 2,9 | 4,2 | 12,2 | 97,9 |
| 266 |  Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 62 | **Полдник.**Суп молочный с овощами | 200 | 4,2 | 4,9 | 9,7 | 105,2 |
| 282 | Напиток из свежих яблок | 200 | - | - | 23,5 | 89 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 104,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 10,1 | 10,6 | 67,1 | 442,8 |
|  | 2 завтрак |  | 0,9 | - | 20,8 | 84,6 |
|  | Обед |  | 25,6 | 26,3 | 55,1 | 545,5 |
|  | Полдник |  | 4,4 | 5,1 | 48,9 | 299 |
|  | Итого: |  | 41 | 42 | 191,9 | 1371,9 |