День: четверг.

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 |
| 257 | **Завтрак.**Каша гречневая | 200 | 6,0 | 9,4 | 31 | 230,4 |
| 272 | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 |
|  | **2 завтрак**Яблоко. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 | **Обед.**Салат из свежей капусты с яблоком | 60 | 1,1 | 2,7 | 5,7 | 51 |
| 60 | Суп гороховый с гренками | 200/15 | 6,1 | 3,5 | 23,8 | 153 |
| 94 | Биточек из говядины | 70/30 | 11,4 | 11,2 | 13,5 | 202 |
| 203 | Рожки отварные | 130/5 | 5,5 | 4,2 | 33,3 | 196 |
| 266 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 25 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 145 | **Полдник.**Рагу из овощей | 200 | 12,1 | 14,5 | 21,1 | 264 |
| 276 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 11,6 | 18 | 59,1 | 469,4 |
|  | 2 завтрак |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Обед |  | 26,9 | 22,1 | 103,9 | 712,6 |
|  | Полдник |  | 13,1 | 14,6 | 48,6 | 374 |
|  | Итого: |  | 52 | 55,2 | 221,4 | 1603 |
|  |  |  |  |  |  |  |