День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний, осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г). | | | Энергетическая  Ценность ккал |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 187 | **Завтрак.**  Каша пшенная жидкая. | 200/5 | 7,4 | 8,8 | 35,1 | 250 |
| 267 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 |
|  | **2 завтрак**  сок яблочный | 180 | 1 | - | 21,1 | 84,6 |
| 13 | **Обед.**  Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,2 | 36 |
| 56 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 2,8 | 15,1 | 89 |
| 76/223 | Рыба припущенная с томатным соусом | 80/30 | 18,6 | 7,0 | 2,5 | 147 |
| 137 | Картофельное пюре. | 130 | 2,6 | 4 | 17,4 | 118,1 |
| 284 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
|  | **Полдник.**  Йогурт. | 200 | 5,6 | 5 | 24 | 164 |
| С.П Б. | Печенье сахарное | 30 | 2,4 | 3 | 23 | 125,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 11,2 | 18,8 | 60,9 | 457 |
|  | 2 завтрак |  | 1 | - | 21,1 | 84,6 |
|  | Обед |  | 26,6 | 17 | 75,7 | 551,7 |
|  | Полдник |  | 8 | 8 | 47 | 289,2 |
|  | Итого: |  | 46,8 | 43,8 | 204,7 | 1382,5 |