День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний, осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи наименование блюда | Массапорциигр | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическаяценность ккал |
| Б | | Ж | | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 |
| Тех.карта №185 | **Завтрак**  Каша овсяная жидкая | 200/5 | 7,7 | 9,5 | | 32,4 | | 247 |
| 270 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,8 | | 14,7 | | 93 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,4 | 8,6 | | 14,6 | | 146 |
|  | **2 завтрак**  Сок яблочный | 180 | 0,9 | - | | 20,8 | | 84,6 |
| 12 | **Обед**  Салат из свежих огурцов | 60 | 0,5 | 2,7 | | 1,8 | | 33 |
| 50 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/8 | 1,4 | 4,5 | | 6,8 | | 73 |
| 94 | Котлета мясная  с томатным соусом | 70/  30 | 11,4 | 11,2 | | 13,5 | | 202 |
| 159 | Рис припущенный | 130 | 3,3 | 3,5 | | 34,8 | | 195 |
| 266 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | | 9,1 | | 25 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,5 | | 18,5 | | 85,6 |
| 47  (2005г.) | **Полдник**  Суп картофельный с рыбой | 180/25 | 2,2 | 1,0 | | 7,6 | | 110 |
| 276 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | | 27,5 | | 110 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,3 | | 9,3 | | 42,8 |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  | Завтрак |  | 12,9 | 20,9 | | 61,7 | | 486 |
|  | 2 завтрак |  | 0,9 | - | | 20,8 | | 84,6 |
|  | Обед |  | 19,4 | 22,4 | | 84,5 | | 613,6 |
|  | Полдник |  | 4,6 | 1,4 | | 44,4 | | 262,8 |
|  | Итого |  | 37,8 | 44,7 | | 211,4 | | 1447 |