Неделя: первая

День: вторник.

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 |
| Тех.  карта  183 | **Завтрак.**  Каша манная жидкая с маслом сливочным. | 200/5 | 5 | 7,8 | 23,4 | 184 |
| 272 | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 68,8 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| 11 | **Обед**  Салат из свежих помидоров | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,7 | 38 |
| 58 | Суп картофельный с крупой. | 200 | 2,1 | 2,1 | 15/5 | 90 |
| 100 | Тефтели из говядины | 70/70 | 10,5 | 17,2 | 15,6 | 259 |
| 139 | Капуста тушёная | 130 | 2,9 | 4,2 | 12,2 | 97,9 |
| 277 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 213 | **Полдник.**  Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 284 | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 20 | 76 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0,2 | 7,9 | 68,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 8,4 | 11,1 | 52,6 | 345,8 |
|  | 2 завтрак |  | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  | Обед |  | 18,9 | 26,8 | 81,7 | 638,5 |
|  | Полдник |  | 5,3 | 4,8 | 28,2 | 207,8 |
|  | Итого: |  | 33 | 43 | 172,8 | 1239,1 |