День: четверг.

Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний

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  188 | **Завтрак.**  Каша пшеничная. | 200 | 7,4 | 8 | 36,5 | 241 |
| 267 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 68,8 |
|  | **2 завтрак**  груша | 150 | 0,6 | - | 12,9 | 52,5 |
| 7 | **Обед.**  Салат из свежей капусты с яблоком | 60 | 1,1 | 2,7 | 5,7 | 51 |
| 53 | Борщ с капустой и картофелем | 200/8 | 1,4 | 4,1 | 9,4 | 79 |
| 100 | Тефтели из говядины | 70/70 | 10,5 | 17,2 | 15,6 | 259 |
| 202 | Бобовые отварные | 130 | 12,5 | 3 | 26,7 | 185,5 |
| 276 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 145 | **Полдник.**  Рагу из овощей | 180 | 10,9 | 13 | 19 | 237,6 |
|  | Сок яблочный. | 180 | 0,9 | 0 | 20,8 | 84,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак. |  | 9 | 9,6 | 63,4 | 370,8 |
|  | 2 завтрак |  | 0,6 | - | 12,9 | 52,5 |
|  | Обед. |  | 29 | 27,6 | 103,4 | 770,1 |
|  | Полдник. |  | 11,8 | 13 | 40,6 | 322,2 |
|  | Итого: |  | 50,4 | 50,2 | 219,5 | 1515,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |