День: пятница.

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  186 | **Завтрак.**  Каша ячневая | 200/5 | 7,1 | 7,6 | 36,7 | 245 |
| 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 |
| 264 | **2 завтрак**  Молоко кипяченое | 180 | 4,9 | 5,6 | 7,7 | 98,7 |
| 13 | **Обед.**  Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 36 |
| 56 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 |
| 128 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 70/4 | 10,5 | 14,9 | 10,6 | 220 |
| 137 | Картофельное пюре. | 130 | 2,6 | 4 | 17,4 | 118,1 |
| 266 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 213 | **Полдник.**  Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  | бананы | 100 | 0,4 | 0 | 11,7 | 48,7 |
|  | Сок яблочный | 180 | 1 | 0 | 21,1 | 84,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак. |  | 12,3 | 19 | 66 | 484 |
|  | 2 завтрак |  | 4,9 | 5,4 | 7,7 | 98,7 |
|  | Обед. |  | 18,6 | 24,3 | 72,9 | 573,7 |
|  | Полдник. |  | 6,6 | 4,6 | 33,1 | 193,6 |
|  | Итого: |  | 42,2 | 53,3 | 179,5 | 1357,3 |