День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г). | | | Энергетическаяценность ккал |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тех.  Карта  №185 | **Завтрак.**  Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 7,7 | 9,6 | 32,4 | 247 |
| 272 | Какао с молоком. | 200 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 104,8 |
|  | **2 завтрак**  яблоко. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 12 | **Обед.**  Салат из свежих огурцов | 60 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 33 |
| 62 | Суп крестьянский со сметаной | 200/8 | 1,7 | 4,8 | 9,9 | 90 |
| 82/223 | Тефтели рыбные с томатным соусом | 75/  30 | 7,8/  0,4 | 10/ 1,3 | 13,2/  2 | 191/  21 |
| 202 | Бобовые отварные | 130 | 12,7 | 4,4 | 28,7 | 208 |
| 266 | Чай с сахаром. | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
| 75 | **Полдник.**  Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 |
| 284 | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 20 | 76 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 11,1 | 12,9 | 61,6 | 444,8 |
|  | 2 завтрак |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Обед |  | 25,9 | 23,7 | 83,2 | 653,6 |
|  | Полдник |  | 4,4 | 4,2 | 35,9 | 195 |
|  | Итого: |  | 42 | 40,8 | 197,7 | 1362,4 |