День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи наименование продукта | Масса порции | Пищевые вещества (г). | | | Энергетическаяценность ккал |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тех.  карта  186 | **Завтрак.**  Каша рисовая | 200/5 | 5 | 7,8 | 30,9 | 215 |
| 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 кипячёное | 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 |
| 51 | **Обед.**  Рассольник ленинградский. | 200 | 1,7 | 4,2 | 12,3 | 96 |
| 94 | Котлета из говядины | 70/30 | 11,4 | 11,2 | 13,5 | 202 |
| 137 | Картофельное пюре | 130 | 2.6 | 4 | 17,4 | 118,1 |
| 282 | Напиток яблочный | 200 | - | - | 23,5 | 89 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 2,7 | 0,5 | 18,5 | 85,6 |
|  | **Полдник.**  Йогурт. | 200 | 5,6 | 5 | 24 | 164 |
|  | Печенье сахарное | 30 | 2,3 | 3 | 22,9 | 127,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  | 10,2 | 13,1 | 60,2 | 454 |
|  | 2 завтрак |  | 4,9 | 5,6 | 7,7 | 98,7 |
|  | Обед |  | 18,9 | 22,7 | 87,4 | 626,7 |
|  | Полдник |  | 7,9 | 8 | 46,9 | 291,4 |
|  | Итого: |  | 41,8 | 49,4 | 202,2 | 1470,8 |