

Возрастная категория: 3-7 лет

### Меню

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--------------------------------|------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|                                |                                          |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| Неделя 2                       | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 180        | 5,2              | 6,4          | 24,7         | 135,5                   | 199        |
| День 5                         | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200        | 0                | 0            | 7,6          | 32,4                    | 411        |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 35         | 1,4              | 4,3          | 18           | 106,0                   | 1          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>415</b> | <b>6,6</b>       | <b>10,7</b>  | <b>50,3</b>  | <b>273,9</b>            |            |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)               | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400        |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |            |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)      | 60         | 0,5              | 0,1          | 0,9          | 6                       | 71         |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180        | 4,4              | 4,7          | 10,1         | 103,9                   | 89         |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ              | 150        | 3,2              | 6,6          | 27,6         | 175,9                   | 446        |
|                                | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                 | 50/30      | 7,7              | 9,5          | 7,7          | 167,3                   | 261        |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ         | 180        | 0,9              | 0,2          | 18,2         | 82,8                    | 418        |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |            |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |            |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>700</b> | <b>18,7</b>      | <b>21,7</b>  | <b>90,3</b>  | <b>629,6</b>            |            |
| Полдник                        | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                      | 50         | 1,3              | 2,2          | 37,4         | 164,1                   | 441        |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 200        | 4,1              | 3,9          | 8,7          | 93,5                    | 419        |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                          | <b>250</b> | <b>5,4</b>       | <b>6,1</b>   | <b>46,1</b>  | <b>257,6</b>            |            |
| Ужин                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 60         | 1                | 3,5          | 4,4          | 49,9                    | 43         |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 150        | 3,1              | 4,5          | 19,8         | 137,5                   | 339        |
|                                | КОТЛЕТА МЯСНАЯ                           | 70         | 8,6              | 7,5          | 1,9          | 117,9                   | 236        |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                | 200        | 0,3              | 0            | 18,0         | 71,0                    | 394        |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |            |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                          | <b>520</b> | <b>14,6</b>      | <b>15,9</b>  | <b>65,3</b>  | <b>454,0</b>            |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                          |            | <b>45,75</b>     | <b>54,82</b> | <b>262,5</b> | <b>1687,7</b>           |            |