

С.С. Я

### Третий день

| Наименование блюда                         | Вес<br>блюда  | Наименование<br>блюда | Энергетическая<br>ценность<br>к/кал | Энергетическая<br>ценность<br>к/кал |
|--------------------------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                             | до<br>3-х лет | до 7 лет              | до<br>3-х лет                       | до 7 лет                            |
| Каша манная молочная                       | 130           | 150                   | 146                                 | 194                                 |
| Хлеб пшеничный                             | 20            | 20                    | 46                                  | 46                                  |
| Сливочное масло                            | 5             | 5                     | 33                                  | 33                                  |
| Чай                                        | 150           | 180                   | 30                                  | 37                                  |
|                                            |               |                       |                                     |                                     |
| <b>Второй завтрак</b>                      |               |                       |                                     |                                     |
| Сок фруктовый                              | 150           | 180                   | 65                                  | 77                                  |
| Итого:                                     | 455           | 535                   | 320                                 | 387                                 |
| <b>Обед</b>                                |               |                       |                                     |                                     |
| Суп картофельный с<br>бобовыми             | 180           | 200                   | 89                                  | 107                                 |
| Жаркое по-домашнему                        | 150           | 180                   | 215                                 | 278                                 |
| Морковь тушёная                            | 20            | 30                    | 13                                  | 19                                  |
| Хлеб пшеничный                             | 20            | 30                    | 46                                  | 69                                  |
| Хлеб ржаной                                | 15            | 20                    | 41                                  | 54                                  |
| Компот из с/фруктов                        | 150           | 180                   | 85                                  | 103                                 |
| Итого:                                     | 535           | 640                   | 489                                 | 630                                 |
| <b>Полдник</b>                             |               |                       |                                     |                                     |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, пряники) | 30            | 50                    | 158                                 | 230                                 |
| Какао с молоком                            | 180           | 200                   | 89                                  | 105                                 |
| ИТОГО:                                     | 210           | 250                   | 247                                 | 335                                 |
| Всего:                                     | 1200          | 1425                  | 1056                                | 1352                                |
|                                            |               |                       |                                     |                                     |