

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/170	3.71 4.19	4.53 5.12	20.69 23.38	141.13 159.48	185
	Какао с молоком	150/180	3.15 3.78	2.72 3.26	12.96 15.55	89 106.8	397
	Закрытый бутерброд с повидлом	50/60	2.71 3.26	3.34 4.03	24.19 29.14	137.78 166	5
Итого за завтрак	норма 350/400	350/410	9.57 11.23	10.59 12.41	57.84 68.07	367.91 432.28	26.28 24.02
2 ЗАВТРАК							
	Кефир	130	3.87	3.23	5.16	65.79	401
Итого за 2 завтрак		130	3.87	3.23	5.16	65.79	4.70 3.66
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей, со сметаной	150/200	7.8 10.4	8.45 11.26	10.05 13.4	147.6 196.8	81
	Котлеты рубленые из птицы	50/70	7.83 10.94	8 11.19	8.28 11.58	136.12 190.24	305
	Пюре картофельное с морковью	110/130	2.08 2.45	3.37 3.97	13.15 15.5	91.32 107.59	322
	Капуста тушеная	25/25	0.5 0.5	0.93 0.93	2.37 2.37	32.75 32.75	132
	Напиток из плодов шиповника	130/150	0.44 0.51	0.18 0.21	12.24 14.23	52.46 61	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2.07 3.45	0.36 0.6	12.72 21.2	64.2 107	ТН
Итого за обед	норма 450/600	495/625	20.72 28.25	21.29 28.16	58.81 78.28	524.45 695.38	37.46 38.63
ПОЛДНИК							
	Пряник шоколадный	25/25	1.9	2	19.4	78.95	ТН
	Фрукты свежие в ассортименте/яблоко	100/100	0.4	0.4	9.8	45	368
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150/180	0.33 0.4	0.02 0.02	20.83 25	84.75 101.7	376
Итого за полдник	норма 200/250	275/305	2.63 2.7	2.42 2.42	50.03 54.2	208.7 225.65	14.91 12.54
УЖИН							
	Котлеты рыбные с капустой и морк. запеченные	60/80	7.94 10.59	4.85 6.47	3.13 4.17	87.75 117	248
	Картофель в молоке	120/150	2.66 3.33	4.06 5.07	15.54 18.18	105.6 132	126
	Сок фруктовый в ассортименте	180/200	0.72 0.8	0.54 0.59	19.8 21.95	81.9 90.77	399
	Хлеб пшеничный	40/40	3.28 3.28	0.34 0.34	20.9 20.9	102.8 102.8	ТН
Итого за ужин	норма 400/450	400/470	14.60 18.00	9.79 12.47	59.37 65.20	378.05 442.57	27.00 24.59
Итого за день			51.39 64.05	47.32 58.69	231.21 270.91	1544.90 1861.67	