

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>		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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>350/410</b>	<b>9.57</b> <b>11.23</b>	<b>10.59</b> <b>12.41</b>	<b>57.84</b> <b>68.07</b>	<b>367.91</b> <b>432.28</b>	26.28 24.02
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Кефир	130	3.87	3.23	5.16	65.79	401
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>130</b>	<b>3.87</b>	<b>3.23</b>	<b>5.16</b>	<b>65.79</b>	4.70 3.66
<b>ОБЕД</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450/600</b>	<b>495/625</b>	<b>20.72</b> <b>28.25</b>	<b>21.29</b> <b>28.16</b>	<b>58.81</b> <b>78.28</b>	<b>524.45</b> <b>695.38</b>	37.46 38.63
<b>ПОЛДНИК</b>							
	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>275/305</b>	<b>2.63</b> <b>2.7</b>	<b>2.42</b> <b>2.42</b>	<b>50.03</b> <b>54.2</b>	<b>208.7</b> <b>225.65</b>	14.91 12.54
<b>УЖИН</b>							
	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
<b>Итого за ужин</b>	<b>норма 400/450</b>	<b>400/470</b>	<b>14.60</b> <b>18.00</b>	<b>9.79</b> <b>12.47</b>	<b>59.37</b> <b>65.20</b>	<b>378.05</b> <b>442.57</b>	27.00 24.59
<b>Итого за день</b>			<b>51.39</b> <b>64.05</b>	<b>47.32</b> <b>58.69</b>	<b>231.21</b> <b>270.91</b>	<b>1544.90</b> <b>1861.67</b>	