

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2		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 рисовая на молоке с маслом с сахаром	150/180	1.64	2.94	20.72	116.23	185
			1.97	3.53	24.86	139.48	
	Чай с молоком	150/180	2.65	2.33	11.31	77	394
			3.16	2.78	13.5	91.9	
	Бутерброд с сыром	50/60	4.83	4.44	12.45	110.5	3
			5.79	5.33	14.94	132.6	
Итого за завтрак	норма 350/400	350/420	9.12	9.71	44.48	303.73	21.70
			10.92	11.64	53.3	363.98	20.22
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	130	3.87	3.23	14.19	101.91	401
Итого за 2 завтрак		130	3.87	3.23	14.19	101.91	7.28 5.66
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	150/180	5.16	5.04	8.56	100.35	87
			6.19	6.05	10.31	120.42	
	Тефтели мясные с томатным соусом	50/70	5.48	6.38	7.59	109.67	287
			7.73	8.99	10.7	154.54	
	Пюре картофельное	110/130	2.24	3.5	14.92	100.19	321
			2.64	4.13	17.58	118.04	
	Икра свекольная	30/50	0.7	1.38	3.7	30.03	54
			1.17	2.3	6.17	50.05	
	Компот из свежих плодов (груш)	150/180	0.12	0.09	18.06	73.5	372
			0.14	0.11	21.67	88.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20/40	1.38	0.24	8.48	42.8	ТН
			2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед	норма 450/600	510/650	15.08	16.63	61.31	456.54	32.61
			20.63	22.06	83.39	616.85	34.27
ПОЛДНИК							
	Вафли	50/50	1.6	1.4	40.6	171	ТН
	Кисель из ягод свежих (клюква)	180/200	0.08	0.04	23.52	94.68	378
			0.09	0.04	26.07	104.94	
Итого за полдник	норма 200/250	230/250	1.68	1.44	64.12	265.68	18.98
			1.69	1.44	66.67	275.94	15.33
УЖИН							
	Чай с сахаром	180/200	0.05	0.01	8.39	33.59	392
			0.05	0.01	9.3	37.23	
	Вареники ленивые с маслом	130/160	19.3	14.1	19.9	283.4	230
			23.7	17.4	24.5	348.8	
	Плоды свежие в ассортименте/Мандарин	70/70	0.28	0.21	6.65	29.4	368
	Хлеб пшеничный	20/30	1.64	0.17	10.51	51.51	ТН
			2.49	0.26	15.93	78.04	
Итого за ужин	норма 400/450	400 460	21.27	14.49	45.45	397.9	28.42
			26.52	17.88	56.38	493.47	27.42
Итого за день			51.02	45.50	229.55	1525.76	
			63.63	56.25	273.93	1852.15	