

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4		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 гречневая молочная с маслом с сахаром	180	5.59	4.75	25.12	165.6	168
	Кофейный напиток с молоком	130/150	2.01	1.72	9.14	60.2	395
			2.34	2	10.63	70	
	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Бутерброд с маслом	25/40	1.23	3.78	7.31	68	1
			2.45	7.55	14.62	136	
Итого за завтрак	норма 350/400	375/410	13.91	14.85	41.85	356.8	25.49
			15.46	18.9	50.65	434.6	24.14
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	130	3.61	3.23	14.19	100.62	401
Итого за 2 завтрак		130	3.61	3.23	14.19	100.62	7.19 5.59
ОБЕД							
	Борщ с капустой с картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	150/180	5.11	8.78	7.91	130.5	57
			6.13	10.54	9.49	156.6	
	Котлета мясная	50 70	7.74	5.87	8	115.37	282
			10.81	8.2	11.18	161.24	
	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.26	28.11	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/130	3.75	2.29	17.97	107.41	205
			4.88	2.98	23.36	139.63	
	Соус томатный	15	0.17	0.63	1.2	11.17	348
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	130/150	0.28	0.01	17.91	72.89	376
			0.33	0.02	20.83	84.75	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.07	0.36	12.72	64.2	ТН
Итого за обед	норма 450-600	505/605	19.78	19.32	68.97	529.65	37.83
			25.05	24.11	82.04	645.7	35.87
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150 180	4.58	4.08	7.58	85	400
			5.49	4.89	9.09	102	
	Хлеб пшеничный	20/20	1.64	0.17	10.51	51.51	ТН
	Плоды свежие в ассортименте/Банан	100/100	0.8	0	13.1	54	368
Итого за полдник	норма 200/250	270/300	7.02	4.25	31.19	190.51	13.61
			7.93	5.06	32.7	207.51	11.53
УЖИН							
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	17.26	4.42	15.36	176.3	276
			22.88	5.86	20.35	225.5	
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0.07	0.01	7.1	29	393
			0.08	0.01	85.2	34.8	
	Пряник Подмосковный	100	7	6	74.8	96	ТН
	Хлеб пшеничный	20/40	1.64	0.17	10.51	51.51	ТН
			3.28	0.34	20.9	102.8	
Итого за ужин	норма 400/450	400/490	25.97	10.6	107.77	352.81	25.20
			33.24	12.21	201.25	459.1	25.51
Итого за день			70.29	52.25	263.97	1530.39	
			85.29	63.51	380.83	1847.53	