

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5		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 пшеничная молочная с маслом с сахаром	150/180	3.46	6.49	23.59	141.13	185
			4.15	7.79	28.31	169.36	
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.59	392
			0.05	0.01	8.39	33.59	
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	5.67	10.19	11.23	157.91	3
			7.16	12.86	14.19	210.55	
Итого за завтрак	норма 350/400	375/420	9.18	16.69	43.21	332.63	23.76
			11.36	20.66	50.89	413.5	22.97
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							
	Борщ с капустой с картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	150/200	5.65	6.82	7.16	112.65	86
			7.53	9.09	9.54	150.2	
	Биточки рыбные запеченные	60/80	7.98	2.82	5.75	80.25	255
			10.64	3.76	7.67	107	
	Соус молочный	15/30	0.4	1.38	0	19.98	352
			0.8	2.76	0.01	39.96	
	Пюре картофельное	100/150	2.03	3.17	13.49	90.59	321
			3.07	4.8	20.44	137.25	
	Икра свекольная	30/50	0.7	1.38	3.7	30.03	54
			1.17	2.3	6.17	50.05	
	Компот из апельсинов	130/150	0.28	0.07	21.06	89.4	374
			0.33	0.08	24.49	103.95	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2.07	0.36	12.72	64.2	ТН
			3.45	0.6	21.2	107	
Итого за обед	норма 450-600	515/710	19.11	16	63.88	487.1	34.79
			26.99	23.39	89.52	695.41	38.63
ПОЛДНИК							
	Булочка «Веснушка»	50/50	3.9	3.06	26.93	151	473
	Сок фруктовый в ассортименте	150 200	0.6	0.45	16.5	68.25	399
			0.8	0.59	21.95	90.77	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4.5	3.51	43.43	219.25	15.66
			4.7	3.65	48.88	241.77	13.43
УЖИН							
	Фрукты свежие в ассортименте/яблоко	100/100	0.4	0.4	9.8	45	368
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/200	8.39	7.71	23.84	198	206
			11.18	10.28	31.78	264	
	Хлеб пшеничный	20/35	1.66	0.18	10.58	51.79	ТН
			2.91	0.31	18.56	90.87	
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180/180	0.4	0.02	25	101.7	376
			0.4	0.02	25	101.7	
Итого за ужин	норма 400/450	450/515	10.85	8.31	69.22	396.49	28.32
			14.89	11.01	85.14	501.57	27.87
Итого за день			47.51	47.74	233.93	1537.38	
			61.81	61.94	288.62	1954.16	