

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 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	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом с сахаром	150/180	1.64	2.94	20.72	116.23	185
			1.97	3.53	24.87	139.48	
	Чай с молоком	160/180	2.8	2.46	11.94	81.31	394
			3.18	2.8	13.57	92.4	
	Бутерброд с сыром	45/60	4.35	3.99	11.21	99.45	3
			5.8	5.32	14.94	132.6	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/420	8.79	9.39	43.87	296.99	21.21
			10.95	11.65	53.38	364.48	20.25
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							
	Борщ с капустой и с картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	150/200	7.31	9	10.05	149.85	81
			9.74	12	13.4	199.8	
	Шницель рыбный натуральный	45/60	6.74	2.01	4.38	62.25	258
			8.98	2.68	5.84	83	
	Соус сметанный	30/30	0.42	1.5	1.76	22.23	354
			0.42	1.5	1.76	22.23	
	Пюре картофельное	100/150	2.03	3.17	13.49	90.59	321
			3.07	4.8	20.44	137.25	
	Икра морковная	30/50	0.66	1.38	3.26	28.11	54
			1.1	2.3	5.44	46.85	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	130/150	0.28	0.01	17.91	72.88	372
			0.33	0.02	20.83	84.75	
	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	515/690	19.51	17.43	63.57	490.11	35.01
			27.09	23.9	88.91	680.88	37.83
ПОЛДНИК							
	Пряник шоколадный	50	3.8	4	38.8	157.9	ТН
			3.8	4	38.8	157.9	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/200	0.60	0.45	16.5	68.25	399
			0.8	0.59	21.95	90.77	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4.40	4.45	55.30	226.15	16.15
			4.60	4.59	60.75	248.67	13.82
УЖИН							
	Молоко кипяченое	150/180	4.58	4.08	7.58	85	400
			5.5	4.9	9.1	102	
	Макароны отварные с сыром	150/200	8.39	7.71	23.84	198	206
			11.18	10.28	31.78	264	
	Фрукты свежие в ассортименте/Яблоко	100/100	0.4	0.4	9.8	45	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	420/510	15.01	12.36	51.73	379.51	27.11
			19.57	15.84	66.61	489.04	27.17
Итого за день			51.58	46.86	219.63	1458.55	
			66.08	59.21	274.81	1848.86	