

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 16		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Омлет	150	200	7.21	18.02	10.01	15.02	1.79	4.48	125	312.5	37
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Кукуруза консервированная	40	60	2.25	3	0.09	0.12	3.74	4.98	24.75	33	38
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				11.11	24.07	17.59	24.51	27.18	35.56	311.85	544.5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	180	200	1.8	2	2.02	2.24	12.2	19.6	74.3	82.6	80
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рис отварной	120	150	3.2	4.8	4.72	7.08	32.28	48.42	184.53	276.8	315
	Гуляш из мяса птицы	60	80	6.89	7.42	8.85	9.33	2.4	2.58	97.43	106	120601
	Салат из морской капусты	40	60	0.41	0.55	3.81	5.08	0.68	0.91	55.5	74	56
	Компот со свежих фруктов	180	200	0.18	0.2	0	0	22.5	25	88	97.8	414
Итого за обед				15.52	18.77	19.72	24.13	89.76	121.11	593.76	755.2	
Полдник	Оладьи запеченные	70	80	5.06	5.79	6.37	7.28	27.49	31.42	187.6	214.4	449
	Молоко сгущенное	30	40	2.16	2.88	2.55	3.4	16.7	22.2	98.4	111	490
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				7.31	8.77	8.92	10.68	50.89	61.12	312.1	374.6	
Итого за 16 день				35.24	52.11	46.33	59.42	177.73	227.69	1260.71	1717.3	