

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 3		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	Каша геркулесовая молочная	150	200	4.5	9	6.5	13	17.5	35	146.9	293.8	189
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7 /8	45/1 0/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				11.52	18.8	13.57	22.9	46.25	73.3	354	576.8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	200	0.87	1.74	1.78	2.56	4.81	9.62	38.8	57.6	52
	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	35.8	4.72	5.08	32.28	38.42	184.53	206.8	315
	Рыба тушеная с овощами	60	80	4.55	5.74	3.05	4.07	1.65	2.2	60	70	54
	Компот из кураги	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	35.64	84.75	109.5	376
Итого за обед				11.19	15.74	9.885	12.14	79.26	110.48	462.08	551.9	
Полдник	Запеканка творожная с морковью	150	200	14.1	15.5	15.9	21.1	24	32.1	361	431	268
	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				16.35	18.48	18.45	24.5	47.45	61.8	485.5	571	
Итого за 3 день				40.36	53.52	42.00 5	59.64	182.86	255.48	1344.58	1742.7	