

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 5		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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.39	5.85	4.36	5.81	14.99	19.99	116.25	155	39
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				6.84	8.9	11.85	15.18	36.64	46.09	278.35	354	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Уха с перловой крупой	180	200	4.68	5.2	1.78	1.98	10.4	21.5	106.1	184.6	152
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Суфле из кур	60	80	10.72	17.6	10.6	14.2	22.16	22.88	189	286	413
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Салат из отварной моркови с сыром	40	60	6.37	10.61	13.02	21.7	5.59	9.31	194.65	257.75	100308
	Кисель абрикосовый	180	200	0	0	0	0	13.37	26.74	53.07	106.14	160228
Итого за обед				25.29	37.9	27.09	40.23	73.38	108.12	658.52	983.49	
Полдник	Печенье	70	80	2.3	2.87	2.9	3.6	22.3	27.8	125.1	156.3	509
	Зефир	40	40	0.32	0.32	0.04	0.04	31.9	31.9	130	130	4
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				2.71	3.29	2.94	3.64	60.95	67.2	281.2	315.3	
Итого за 5 день				35.34	50.59	41.98	59.15	180.87	231.31	1261.07	1695.8	