

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя2 День 7		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 манная молочная	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192	32
	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				9.09	11.36	14.99	18.94	63.14	83.26	421.72	547.08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	200	4.73	8.46	6.9	9.8	12.2	24.4	190	220	63
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша перловая	120	150	3.67	4.59	5.39	6.74	25.2	31.5	167	209	248
	Колбаса отварная	60	80	5.54	7.41	2.12	6.56	3.47	0.78	35.1	130.28	26
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Салат из зеленого горошка	40	60	4.18	4.57	3.81	5.08	2.93	3.9	50.25	67	24
	Компот из плодов консервированных	180	200	0.24	0.48	0.09	0.18	16.22	32.44	66.7	133.4	377
Итого за обед				21.88	30	20	30.71	81.88	120.71	624.75	908.68	
Полдник	Блинчики	70	80	4.82	5.51	6.75	7.71	25.3	28.9	181	207	447
	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				7.07	8.49	9.3	11.11	48.75	58.6	305.5	367	
Итого за 7 день				36.56	48.25	42.49	58.76	181	240.4	1279.35	1709.68	