

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 4		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 гречневая молочная	150	200	6.5	8.66	9.29	12.4	25.1	33.5	211	281	96
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
Итого за завтрак				10.41	13.33	18.08	23.21	60.2	74.5	443.6	558	
2 завтрак	Йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	87	87	536
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	4.77	7.54	3.726	7.452	11.124	14.248	97.2	164.4	83
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Рагу овощное	120	150	9.92	12.4	11	13.8	8.4	10.5	17.4	217	8
	Компот из чернослива	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	31.64	84.75	169.5	376
Итого за обед				18.06	24.4	15.061	21.682	60.04	80.988	449.95	668.9	
Полдник	Пудинг манный	150	200	4.52	9.04	4.72	9.44	26.55	43.1	166.87	233.74	120229
	Джем ягодный	30	40	0.15	0.2	0	0	21.5	28.6	86.5	115	4
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Груша	95	100	0.38	0.4	0.285	0.3	9.79	10.3	43.7	46	279
Итого за полдник				5.14	9.74	5.005	9.74	64.59	89.5	323.17	423.74	
Итого за 4 день				38.61	52.47	41.34	57.8	193.3	253.48	1303.7	1737.6	