

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 2		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	Макароны запеченные с яйцом	150	200	4.99	9.98	4.46	8.92	14.86	29.72	119.35	238.7	208
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.5	7	2.8	5.6	15.7	31.4	102.9	135.8	85
	Бутерброд с маслом	35/7	45/10	2,36	2.95	7.49	9.37	14.9	18.6	136	170	1
Итого за завтрак				10.85	19.93	14.75	23.89	45.46	79.72	358.25	544.5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Рассольник с курой и сметаной	180	200	3.8	7.6	5.7	6.14	9.0	11	104.3	138.6	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша гречневая	120	150	5.7	8.55	4.82	5.23	25.45	28.17	180.34	220.51	67
	Тефтеля мясная	60	80	8.09	5.46	4.7	5.26	5.17	6.9	79.5	106	287
	Соус красный основной	30	40	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	7
	Компот из с/ф	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	29.64	84.75	129.5	376
Итого за обед				21.44	26.76	16.92	19.01	82.3	103.4	564.6	743.6	
Полдник	Полоска песочная с повидлом	70	80	4.07	4.66	13	15.1	36.5	39.2	312	341	491
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Банан	95	100	0.5	0.5	1.5	1.5	21	21	96	96	156
Итого за полдник				4.66	5.26	14.5	16.6	64.25	67.7	43.41	466	
Итого за 2 день				37.45	52.45	46.27	59.6	201.91	260.72	1399.0	1797.1	