

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 1		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 молочная «Дружба»	150	200	4.14	6.32	6.72	8.96	25.6	34.1	181	242	260
	Чай с лимоном	180	200	0.1	0.2	0	0	9.9	19.8	40.7	81.4	89
	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				7.2	9.47	14.21	18.33	50.4	72.5	357.7	493.4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	200	2.55	5.1	0.86	1.72	8.45	16.9	57.12	114.24	45
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Жаркое по- домашнему	120	150	15.80 8	19.21 2	5.338	10.007	18.496	27.744	205.03	307.54	276
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.635	0.846	2.29	3.05	3.89	5.19	38.7	51.5	20
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0.612	0.68	0.252	0.28	18.7	20.8	79.4	88.2	388
Итого за обед				22.64 5	29.63 8	9.06	15.457	69.23	95.23	474.25	679.48	
Полдник	Крендель сахарный	70	80	7.15	8.93	13.43	16.78	58.33	72.91	382.27	477.8	659
	Молоко кипяченое	180	200	4.12	4.96	3.55	4.28	6.82	8.21	76.68	92.34	534
Итого за полдник				11.27	13.89	16.98	21.06	65.15	81.12	458.95	570.14	
Итого за 1 день				41.6	53.4	40.3	54.9	194.7	236.4	1333.9	1786.02	