

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 14		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	3.29	4.38	3.5	4.66	22.3	29.8	134	178	185
	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				7.2	9.05	12.29	15.47	57.4	70.8	366.6	455	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	6.56	8.74	3.2	5.56	8.65	9.62	169.84	277.6	52
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Азу	120	150	15.11	17.23	21.36	22.62	27.47	38.3	275	294.44	109
	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				24.95	30.25	24.97	28.76	72.04	104.96	605.54	823.44	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	70	80	4.52	6.02	5.23	8.36	20.78	27.7	159.8	213	454
	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				4.99	6.52	5.515	8.66	37.32	45.5	229.6	288	
Итого за 14 день				37.64	46.32	42.87	52.99	176.6	231.16	1244.74	1609.44	