

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя3 День 12		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 пшеничная молочная	150	200	7.89	10.52	9.1	12.14	31.89	42.58	239.62	319.5	68
	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				10.34	13.57	12.94	17.33	31.11	43.21	291.16	392.8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	9.9	9.9	43	43	442
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	200	3.7	5.4	9.3	12.6	7.0	14	103.6	207.2	36
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша гречневая	120	150	4.61	5.06	0.66	0.825	24.9	31.1	124	155	67
	Тефтели куриные с рисом	60	80	12.77	17.03	10.61	14.14	3.97	5.3	162.75	217	312
	Соус сметанный	30	40	0.42	0.56	1.5	2	1.76	2.35	22.23	29.64	330
	Компот из свежезамороженных ягод	180	200	0.1	0.2	0.04	0.08	8.71	17.42	34.72	69.44	127
Итого за обед				24.64	32.05	30.27	37.255	68.17	97.81	538.02	793.64	
Полдник	Бутерброд с сыром	70	80	2.3	3.9	1.98	2.26	47.71	53.72	226.3	258.6	3
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1.55	1.72	1.3	1.44	20.2	22.4	96.6	107	93
	Конфета	15	15	2.4	2.4	13.3	13.3	34.2	34.2	190	190	504
Итого за полдник				6.25	8.02	3.28	3.7	67.91	76.12	322.92	365.6	
Итого за 12 день				41.73	54.14	46.59	58.38	177.09	227.04	1195.1	1595.04	