

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя4 День 16		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	7.21	18.02	10.01	15.02	1.79	4.48	125	312.5	183
	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				11.11	24.07	17.59	24.51	27.18	35.56	311.85	544.5	
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 манными клецками	180	200	1.48	1.64	2.23	2.48	9.05	10.06	62.28	69.2	85
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Пюре картофельное	120	150	3.2	4.8	4.72	7.08	32.28	48.42	184.53	276.8	335
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	60	80	10.04	13.38	9.47	12.62	2.55	3.4	135.49	180.66	91
	Салат из морской капусты	40	60	0.41	0.55	3.81	5.08	0.68	0.91	55.5	74	56
	Компот со свежих фруктов	180	200	0.18	0.2	0	0	22.5	25	88	97.8	414
Итого за обед				15.52	18.77	19.72	24.13	89.76	121.11	593.76	755.2	
Полдник	Пирожок с рисом и яйцом	70	80	4.62	5.28	2.87	3.28	28.84	32.96	159.6	182.4	476
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за полдник				7.31	8.77	8.92	10.68	50.89	61.12	312.1	374.6	
Итого за 16 день				35.24	52.11	46.33	59.42	177.73	227.69	1260.71	1717.3	