

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя1 День 3		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	Запеканка из творога	150	200	4.5	9	6.5	13	17.5	35	146.9	293.8	313
	Соус сметанный сладкий	30	40	1.1	1.46	1.65	2.2	2.38	3.17	40.09	53.45	115
	Батон нарезной	35	45	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	117
	Масло сливочное	7	10	0.04	0.05	5.78	8.25	0.06	0.08	52.36	74.8	111
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				12.66	20.31	13.57	22.9	46.25	73.3	354	576.8	
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 на курином бульоне	180	200	0.87	1.74	1.78	2.56	4.81	9.62	38.8	57.6	52
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша перловая	120	150	3.2	3.8	4.72	5.08	32.28	38.42	184.53	206.8	248
	Рыба тушенная с овощами	60	80	4.55	4.74	3.05	4.07	1.65	2.2	60	70	54
	Кисель из абрикосового сока	180	200	0.33	0.66	0.015	0.03	20.82	35.64	84.75	109.5	436
Итого за обед				11.99	14.74	9.885	12.14	79.26	110.48	462.08	551.9	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	70	80	12.1	13.5	15.9	21.1	24	32.1	361	431	256
	Какао с молоком	180	200	4.14	4.6	3.87	4.3	11.16	12.4	96.03	106.7	141
Итого за полдник				16.24	18.1	18.45	24.5	47.45	61.8	485.5	571	
Итого за 3 день				41.39		42.00 5	59.64	182.86	255.48	1344.58	1742.7	