

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 7		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	Яйцо отварное	40	40	4.66	5.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192	213
	Кукуруза консервированная	45	60	1.17	1.56	0.81	1.08	2.12	2.82	20.25	27	245
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7/8	45/10/12	6.93	9.7	7.07	9.9	22	30.8	181	254	3
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
Итого за завтрак				12.85	16.57	13.48	18.45	49.69	66.21	371.35	502	
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	4.73	7.46	6.9	9.8	12.2	24.4	190	220	45
	Хлеб пшеничный	40	50	3.04	3.8	0.32	0.4	19.7	24.6	94	118	114
	Каша пшенная рассыпчатая	120	150	5.3	6.63	6.49	8.12	29.3	36.63	196.8	246	247
	Котлета мясная	60	80	5.54	7.41	2.12	6.56	3.47	0.78	35.1	130.28	6
	Соус сметанный	30	40	0.42	0.56	1.5	2	1.76	2.35	22.23	29.64	330
	Салат винегрет	40	60	4.18	4.57	3.81	5.08	2.93	3.9	50.25	67	45
	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				23.45	30.91	21.23	32.14	85.58	125.1	655.08	944.32	
Полдник	Вафли	70	80	4.82	5.51	6.75	7.71	25.3	28.9	181	207	93
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	0	0	6.75	7.5	26.1	29	160
	Банан	95	100	0.5	0.5	1.5	1.5	21	21	96	96	156
Итого за полдник				42.21	54.09	8.25	9.21	53.05	57.4	303.1	332	
Итого за 7 день				36.56	48.25	43.06	59.89	198.22	258.61	1372.53	1821.32	

