

1 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150	200	6,945	5,82	23,145	9,26	9,76	3,86	161,55	215,4	268
	Какао с молоком	170	200	7,48	4,335	26,945	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,05	4,125	0,04	0,05	4,125	0,04	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	16,35	15,73	62,98	19,985	20,435	48,45	403,95	504,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	0,93	5,94	3,525	1,24	7,92	4,7	44,55	59,4	144
	Сметана	8	10	0,2	1,44	0,248	0,25	1,8	0,31	15,2	19	
	Картофельное пюре	80	100	2	3,76	8,72	2,5	4,7	10,9	73,6	92	434
	Рыба тушеная в томатном соусе	120	140	21,9	11,91	5,4	25,5	13,9	6,3	122,57	143	349
	Огурец свежий долькой	30	50	0,24	0,06	0,75	0,4	0,1	1,25	4,2	7	112
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0	20,25	0,5	0	27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	140									348
	Итого за обед	578	750	28,285	24,07	52,253	33,69	29,62	67,16	412,22	517,4	
Ужин	Омлет натуральный	130	130	11,2	17,4	3	11,2	17,4	3	212	212	307
	Салат из свеклы отварной	50	60	0,75	5,5	4,2	0,9	6,6	5,04	44,5	53,4	51
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Конфета	20	20									
	Итого за ужин	370	440	13,545	23,22	14,48	14,48	24,48	37,8	348,5	395,9	
	Итого за 1 день	1398	1720	58,68	63,22	139,813	68,655	74,735	163,51	1210,67	1463,6	