

3 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 кукурузная жидкая	150	200	6,825	5,955	27,75	9,1	7,94	37	180	240	271
	Чай с молоком	170	200	2,55	1,105	13,515	3	1,3	15,9	60,75	81	506
	Батон нарезной	20	30	1,5	1,16	10,28	2,25	1,74	15,42	52,4	78,6	117
	Повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого завтрак	350	440	11,175	9,27	56,645	14,65	12,03	73,42	324,15	430,6	
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	Свекольник с о сметаной	150	200	1,365	2,82	7,215	1,82	3,76	9,62	58,2	77,6	136
	Рис отварной	100	120	2,48	4,41	22,54	2,976	4,932	27,048	136,4	163,68	419
	Хлебцы рыбные	60	70	16,38	2,64	3,54	19,11	3,08	4,13	71,4	83,3	354
	Соус розовый	30	30	0,33	1,137	2,082	0,33	1,137	2,082	19,68	19,68	462
	Компот из кураги	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Биточек рыбный	60	70	15,9	1,32	5,82	18,55	1,54	6,79	67,8	79,1	351
	Котлета рыбная	60	70	15,9	1,32	5,82	18,55	1,54	6,79	67,8	79,1	351
	Итого за обед	530	670	23,42	11,967	63,812	27,836	14,109	79,68	416,03	512,26	
Ужин	Суп молочный с макаронами	170	200	8,228	4,095	14,235	9,68	5,46	18,98	109,5	146	171
	Булочка домашняя	60	60	4,7	8,3	36,2	4,7	8,3	36,2	233	233	583
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,075	0	11,4	0,1	0	15,2	45,75	61	505
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Ватрушка с творогом	60	60	4	2,1	22,2	4	2,1	22,2	118	118	560
	Итого за ужин	460	550	18,523	14,815	93,875	20,76	16,34	107,34	553,25	628,5	
	Итого за 1 день	1440	1760	53,618	36,252	224,432	63,746	42,679	270,54	1339,43	1617,36	