

5 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 ячневая	150	200	5,295	8,925	26,82	7,06	11,9	35,76	203,4	271,2	261
	Кофейный напиток	170	200	5,185	2,38	13,515	6,1	2,8	15,9	59,25	79	513
	Батон нарезной	20	30	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Сыр	10	10	2,65	2,61	0	2,65	2,61	0	34,3	34,3	106
	Итого завтрак	350	440	15,005	15,365	53,185	17,685	18,76	64,51	362,45	450	
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									
Обед	Суп-лапша домашняя	150	200	1,89	6,36	8,34	2,52	8,48	11,12	66,6	88,8	162
	Плов из куры	150	180	20,5	19,57	27,7	24,6	24,34	32,48	256,43	307,71	411
	Огурец солёный долькой	30	30	0,24	0,06	0,51	0,24	0,06	0,24	3,9	3,9	113
	Компот из изюма	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
	Итого за обед	520	660	25,495	26,95	64,985	30,96	34,08	80,64	457,28	568,41	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	150	11,31	6,955	22,1	13,05	8,025	25,5	178,75	206,25	301
	Салат из свеклы отварной	50	60	0,75	5,5	4,2	0,9	6,6	5,04	44,5	53,4	51
	Кисель ягодный	150	200	0,15	0,15	16,125	0,2	0,2	21,5	65,25	87	518
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	350	440	13,73	12,925	52,265	16,43	15,305	66,8	335,5	417,15	
	Итого за 1 день	1320	1640	54,23	55,24	170,435	65,075	68,145	211,95	1155,23	1435,56	