

Заведующий _____ / Н. В. Юмашева /
(подпись) (расшифровка подписи).



Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110
итого за завтрак		367	7,48	12,61	30,67	317,17	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		560	13,73	15,00	57,10	455,24	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
итого за полдник		250	12,98	13,16	43,45	357,80	
ужин	Капуста тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184
	Оладьи из печени	50	8,23	5,08	5,23	98,28	191
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		435	12,71	11,13	36,38	327,18	
Итого за день:		1712	47,70	52,69	229,59	1626,39	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	16,24	80,15	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	110
итого за завтрак		423	11,33	17,10	39,83	420,43	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		680	18,70	19,58	73,59	590,00	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за полдник		280	13,45	13,59	45,52	371,90	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		540	20,06	15,00	55,81	472,16	
Итого за день:		2023	64,34	66,07	276,75	2023,49	