

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Питательная ценность. с 3 до 6 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		400	9,37	16,41	44,07	360,70	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6/1
	Плов с мясом	180	13,32	14,94	33,12	313,20	239
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
итого за обед		660	18,35	21,72	87,91	652,94	
полдник	Булочка с крошкой	100	7,65	17,35	65,96	434,11	78
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	12,87	21,85	74,60	531,31	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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
итого за ужин		430	18,20	23,86	38,79	442,08	
Итого за день:		1870	58,82	83,84	256,50	2031,73	