

Утверждаю _____
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 рецептуры
		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
итого за завтрак		357	5,16	9,66	30,67	281,17	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
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
итого за ужин		340	12,33	10,75	27,07	285,38	
Итого за день:		1607	44,44	48,65	174,50	1446,29	

Неделя 1
День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Возрастная категория: 65 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
		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	
итого за завтрак		403	6,69	11,20	39,83	348,43		
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45	
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70		
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	
итого за ужин		440	19,66	14,60	46,01	428,16		
Итого за день:		1903	58,74	59,05	221,17	1805,19		