

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



Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Рекомендуемая калорийность: с 1 до 5 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		357	6,04	9,75	32,74	242,52	
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 квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		550	27,63	17,75	66,69	530,54	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	14,44	7,38	62,05	372,52	
ужин	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,40	182,30	251
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за ужин		320	6,77	3,85	53,31	276,10	
Итого за день:		1577	54,92	38,72	225,92	1466,38	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Суточная калорийность: 5 500 кДж							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Н рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		398	7,59	11,46	40,39	295,28	
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 квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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		680	35,41	24,12	85,53	694,10	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за полдник		280	14,91	7,81	64,12	386,62	
ужин	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,40	182,30	251
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за ужин		380	9,14	4,37	68,95	354,40	
Итого за день:		1838	67,10	47,76	270,12	1775,10	