

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



Неделя 2
День 2
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Неделя 2
День 2
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Возрастная категория: с 3 до 7 лет		Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Н порценту ры
Прием пищи	блюда г		Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
итого за завтрак		403	5,43	10,13	37,86	325,03		
второй завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,02	0,00	13,48	53,72	37	
итого за второй завтрак		100	0,02	0,00	13,48	53,72		
обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,80	4,22	2,52	47,50	270	
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7	
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235	
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84	
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38	
итого за обед		690	22,98	26,88	80,59	675,06		
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1	
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87		
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240	
	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	6,89	5,12	42,05	244,30		
Итого за день:		1853	45,21	56,06	222,52	1660,98		