

Утверждаю

/ Г.М.Беспалова /

(расшифровка подписи)

## День 2

| Возрастная категория: с 1 до 3 лет |                                             |         |                      |       |        |                               |             |
|------------------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Н рецептуры |
|                                    |                                             | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                                    |                                             |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                            | Каша молочная гречневая жидкая              | 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)                  | 5       | 0,04                 | 3,60  | 0,065  | 33,05                         | 88          |
|                                    | Чай с сахаром                               | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
| итого за завтрак                   |                                             | 355     | 3,89                 | 7,12  | 28,68  | 244,55                        |             |
| второй завтрак                     | Яблоко протертое с сахаром                  | 100     | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                         | 165         |
| итого за второй завтрак            |                                             | 100     | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                         |             |
| обед                               | Салат из отварной свёклы с зеленым горошком | 30      | 0,50                 | 1,25  | 2,46   | 23,13                         | 281         |
|                                    | Суп картофельный с фрикадельками            | 150     | 3,90                 | 3,18  | 8,72   | 100,35                        | 7           |
|                                    | Печень тушеная в сметане                    | 60      | 6,86                 | 9,45  | 1,51   | 118,20                        | 192         |
|                                    | Каша перловая вязкая                        | 110     | 0,17                 | 4,86  | 16,23  | 111,70                        | 219         |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                                    | Кисель фруктовый                            | 180     | 0,070                | 0,00  | 20,03  | 80,46                         | 38          |
|                                    | итого за обед                               | 580     | 15,05                | 19,29 | 72,15  | 548,34                        |             |
| полдник                            | Сдоба                                       | 50      | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                        | 73          |
|                                    | Кефирный напиток                            | 180     | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                        | 33          |
|                                    | итого за полдник                            | 230     | 8,47                 | 9,01  | 35,30  | 253,84                        |             |
| ужин                               | Овощное рагу с мясом                        | 150     | 15,83                | 17,93 | 14,85  | 190,13                        | 194         |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                                    | Чай с молоком                               | 160     | 1,28                 | 1,04  | 9,20   | 51,20                         | 31          |
|                                    | Фрукты                                      | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                         | 124         |
| итого за ужин                      |                                             | 425     | 18,91                | 19,57 | 42,64  | 328,93                        |             |
| Итого за день:                     |                                             | 1690    | 46,69                | 55,36 | 192,86 | 1439,32                       |             |

## День 2

| Возрастная категория: с 3 до 7 лет |                                             |         |                      |       |        |                               |             |
|------------------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Н рецептуры |
|                                    |                                             | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                                    |                                             |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                            | Каша молочная гречневая жидкая              | 180     | 2,70                 | 3,84  | 13,14  | 157,80                        | 138         |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84          |
|                                    | Масло сливочное (порциями)                  | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                         | 88          |
|                                    |                                             |         |                      |       |        |                               |             |
|                                    | Чай с сахаром                               | 200     | 0,20                 | 0,10  | 9,30   | 38,00                         | 41          |
| итого за завтрак                   |                                             | 417     | 5,08                 | 9,34  | 36,45  | 310,77                        |             |
| второй завтрак                     | Яблоко протертое с сахаром                  | 100     | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                         | 165         |
| итого за второй завтрак            |                                             | 100     | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                         |             |
| обед                               | Салат из отварной свёклы с зеленым горошком | 50      | 0,80                 | 2,09  | 4,10   | 38,55                         | 281         |
|                                    | Суп картофельный с фрикадельками            | 180     | 4,68                 | 3,82  | 10,46  | 120,42                        | 7           |
|                                    | Печень тушеная в сметане                    | 80      | 9,14                 | 12,60 | 2,01   | 157,60                        | 192         |
|                                    | Каша перловая вязкая                        | 130     | 2,11                 | 5,74  | 19,20  | 132,04                        | 219         |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84          |
|                                    | Кисель фруктовый                            | 200     | 0,080                | 0,00  | 22,26  | 89,40                         | 38          |
| итого за обед                      |                                             | 700     | 21,07                | 24,90 | 85,86  | 675,41                        |             |
| полдник                            | Сдоба                                       | 50      | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                        | 73          |
|                                    | Кефирный напиток                            | 200     | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00                        | 33          |
|                                    |                                             |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за полдник                   |                                             | 250     | 9,05                 | 9,65  | 36,10  | 265,64                        |             |
| ужин                               | Овощное рагу с мясом                        | 150     | 15,83                | 17,93 | 14,85  | 190,13                        | 194         |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 40      | 2,84                 | 0,44  | 18,56  | 91,60                         | 84          |
|                                    |                                             |         |                      |       |        |                               |             |
|                                    | Чай с молоком                               | 200     | 1,60                 | 1,30  | 11,50  | 64,00                         | 31          |
|                                    | Фрукты                                      | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124         |
| итого за ужин                      |                                             | 490     | 20,67                | 20,07 | 54,71  | 389,73                        |             |
| Итого за день:                     |                                             | 1957    | 56,24                | 64,33 | 227,22 | 1705,20                       |             |