

Утверждаю
Заведующий Е.Н. Кузнецова / Е.Н. Кузнецова /
(подпись) (расшифровка подписи)



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

Возрастная категория: с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			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)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
итого за завтрак		368	8,17	12,03	30,65	314,75	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	
обеда	Салат из свёклы отварной 2	30	0,42	1,83	2,28	27,30	99
	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
	Картофель, тушеный с луком и томатом	120	4,00	1,92	16,80	100,00	201
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	16,54	13,71	78,88	506,62	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за полдник		250	7,52	7,16	51,76	291,29	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	60	9,80	6,00	6,30	117,90	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
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		455	14,51	12,50	37,92	356,20	
Итого за день:		1753	47,27	45,57	209,53	1515,07	

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

день 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
		блюда г						
			Б	Ж	У			
		180	2,70	3,84	13,14	157,80	138	
завтрак	Каша молочная гречневая	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Хлеб пшеничный	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Масло сливочное (порциями)	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31	
	Чай с молоком	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110	
	Сыр (порциями)							
		430	9,50	14,38	38,65	383,57		
итого за завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	171	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное							
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22		
обед		50	0,70	3,05	3,80	45,50	99	
	Салат из свёклы отварной 2	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4	
	Рассольник со сметаной	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199	
	Биточки мясные							
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00	201	
		60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
	Хлеб пшеничный	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38	
	Кисель фруктовый	710	21,57	18,54	95,81	638,40		
	итого за обед	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73	
полдник	Сдоба	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43/1	
	Какао с молоком							
		300	9,80	9,40	70,00	389,28		
итого за полдник		130	2,76	5,82	6,05	122,20	184	
	ужин	Капуста тушеная	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
		Оладьи из печени	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
		Хлеб пшеничный	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
		Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
		Фрукты	550	19,37	14,89	52,09	453,06	
итого за ужин								
Итого за день:		2090	60,77	57,39	266,88	1910,53		