

Прием пищи 1 день 1 неделя Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевая вещества						Энергическая ценность		№ рецептуры
				ясли			сад			ясли	сад	
				1.5 до 3 лет	от 3-х 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
Завтрак	<i>1. Каша манная молочная с сахаром, сливочным маслом</i>	150 гр.	180 гр.	5.81	8.87	26.66	6.9	10.64	31.99	209.55	251.46	
	<i>2. Батон со сливочным маслом</i>	40 гр.	50 гр.	2.4	8.6	14.6	3	10.75	18.25	146	182.5	
	<i>3. Чай с сахаром и лимоном</i>	160 гр.	180 гр.	0.1	0.02	8.29	0.11	0.02	9.32	33.3	37.46	
Итого за завтрак		350 гр.	410 гр.	8.31	17.49	49.55	10.01	21.41	59.56	388.85	471,42	
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100 гр.	100 гр.	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	47	47	
Обед	<i>1. Салат из моркови</i>	30 гр.	50 гр.	0.36	2.13	2.91	0.61	3.55	4.85	31.78	52.96	
	<i>2. Суп гороховый с картофелем на мясо костном бульоне</i>	150 гр.	180 гр.	4.26	1.53	14.07	5.11	1.84	16.88	83.91	100.69	
	<i>3. Котлета мясная</i>	50 гр.	70 гр.	7.36	2.96	2.72	10.3	4.14	3.81	62.53	87.54	
	<i>4. Картофельным пюре</i>	110 гр.	130 гр.	2.39	3.43	5.9	2.82	4.06	6.97	90.86	107.38	
	<i>5. Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150 гр.	180 гр.	0.33	0.02	20.82	2.9	0.02	24.98	84.75	101.7	
	<i>6. Хлеб пшеничный</i>	20 гр.	20 гр.	1.52	0.16	9.84	1.52	0.16	9.84	47	47	
	<i>7. Хлеб ржаной</i>	20 гр.	30 гр.	1.32	0.24	6.68	1.98	0.36	10.2	34.8	52.2	
Итого за обед		530 гр.	660 гр.	17.54	10.47	62.94	25.24	14.13	77.26	435.63	549,47	
Полдник (уплотнённый)	<i>1. Макароны с сыром</i>	100 гр.	130 гр.	6.61	7.94	18.78	8.59	10.32	24.41	175.56	228.23	
	<i>2. Кофейный напиток с молоком</i>	180 гр.	200 гр.	2.52	2.88	17.75	2.8	3.2	19.72	106.81	118.68	
	<i>3. Кондитерское изделие</i>	20 гр.	50 гр.	1.5	1.96	14.88	3.75	4.9	37.2	83.4	208.5	
	<i>4. Хлеб пшеничный</i>	20 гр.	20 гр.	1.52	0.16	9.84	1.52	0.16	9.84	47	47	
Итого за полдник		320 гр	400 гр	12.15	12.94	61.25	16.66	18.58	91.17	412.77	602.41	
Итого за день		1300 гр	1570 гр	38.5	41	183.84	52.41	54.22	238	1248.25	1670.30	