

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 6 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,25	6,56	21,62	170,39	281
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	364,00	8,65	10,65	44,18	316,01	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,38	4,04	4,76	49,62	69
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,39	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	50	5,11	8,97	5,22	101,21	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	110	6,05	5,57	16,82	161,63	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	16,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	11,87	17,80	58,67	470,40	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	4,49	6,56	39,00	189,32	574
	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85,00	530
	Итого за полдник:	220,00	9,42	10,81	43,80	250,32	
Ужин	Сырники из творога	110	13,99	10,60	20,68	250,70	330
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	400,00	13,85	11,03	54,54	378,54	
	Итого за день:		44,34	50,40	213,29	1470,27	

42 47 203 1400 норма
 2,1 2,35 10,15 70 5%

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 3 до 7и лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Понедельник 6 день, 2-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	6,13	7,97	25,95	204,47	281
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	12,69	78,40	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	409,00	11,24	13,55	52,43	394,74	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	Итого за 2 завтрак:	240,00	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	5,05	6,27	63,00	69
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,16	4,67	60,47	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	70	7,28	11,77	7,47	142,99	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	130	7,79	6,40	21,33	191,00	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,66	100,65	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:	690,00	16,99	24,09	80,17	606,18	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	5,19	7,88	44,88	227,19	574
	Кефир	200	5,60	4,38	8,18	94,52	530
	Итого за полдник:	260,00	10,79	12,26	53,06	321,71	
Ужин	Сырники из творога	130	19,09	13,78	26,88	325,91	330
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	79,12	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	Итого за ужин:	450,00	16,54	13,88	63,43	482,27	
	Итого за день:		56,11	63,89	268,19	1889,90	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%