

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,6	6,15	17,35	138,86	37
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	9,67	13,68	53,5	362,64	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,15	7,3	25,3	185,21	37
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,3	15,27	68,58	443,94	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого второй завтрак		120	1,9	2,76	24,78	125,42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,05	2,02	1,3	25,17	70
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	87
	Гуляш из филе куриного	50	9,54	8,44	4,83	132,07	11

	Рис отварной	110	2,94	4,92	25,28	150,89	65
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	19,57	21,25	71,7	543,2	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,28	5,76	16,6	135,17	87
	Гуляш из филе куриного	70	13,36	11,82	6,76	184,9	11
	Рис отварной	130	3,46	5,8	29,7	177,48	65
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		700	25,33	27,09	84,28	665,08	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	130	3,14	3,62	21,74	126,71	42
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный. полдник		400	14,76	6,68	49,36	305,92	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	42
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
Итого за уплотненный. полдник		460	7,1	6,24	55,26	377,62	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1415	45,9	44,67	199,34	1337,18	

От 3 до 7 лет

Итого за день		1735	47,38	52,54	240,39	1653,77	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--