

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,98	6,26	17,63	142,46	31
	Чай с молоком	180	3,6	3,87	12,65	96,64	97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,12	14,43	39,66	319,19	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,66	7,46	21,68	186,28	31
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,33	97
	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	13,63	16,13	54,52	415,42	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,87	7,55	5,57	100,53	50
	Мясо тушеное с овощами	130	10,65	10,56	18,93	208,72	47
	Лимонный напиток	150	0,07	0	8,24	31,33	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		500	16,66	20,61	48,97	436,29	

		От 3 до 7 лет					
Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	50
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,69	7,97	7,35	114,17	50
	Мясо тушеное с овощами	150	12,29	12,19	21,85	240,83	47
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		650	20,1	23,81	62,83	530,53	
		От 1 года до 3 лет					
Уплотненный полдник	Суфле творожное со сладким соусом	150	20,31	14,66	22,22	296,37	89 76
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		412,8	22,97	15,31	51,7	425,4	
		От 3 до 7 лет					
Уплотненный полдник	Суфле творожное со сладким соусом	170	24,3	18,1	26,3	358,66	89 76
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		62,8	27,87	18,89	62,06	514,31	
		От 1 года до 3 лет					
Итого за день		1367,8	50,15	50,75	150,22	1222,88	
		От 3 лет до 7 лет					
Итого за день		2425,6	62	59,23	189,2	1502,26	