

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
завтрак	Каша манная	150	438	5,76	16,24	130,34	№29
	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	9,2	14,91	51,59	358,44	
От 3 до 7 лет							
завтрак	Каша манная	200	5,7	6,75	20,39	160,79	№29
	Какао со сгущенкой	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	11,85	14,72	63,67	419,52	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с лимоном	150	0,135	003	7,57	29,27	№96
	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	№2
Итого за второй завтрак		180	2,345	2,86	20,16	110,92	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Чай лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	№96
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	№2
Итого за второй завтрак		220	3,2	3,02	25,46	135,57	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	№72
	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	3,54	4,48	8,77	88,11	№230

	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	№46
	Шницель куриный	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,21	№38
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№95
Итого за обед		540	24,74	13,8	64,77	470,5	

От 3 до 7 лет

Обед	морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	№72
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,81	7,01	9,95	116,35	№230
	Макароны отварные	130	4,78	3,8	31,29	170,54	№38
	Шницель куриный	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№38
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№95
Итого за обед		700	29,16	17,78	80,55	583,64	

От 1 года до 3 лет

Уплотненный полдник	Говядина тушеная с капустой	180	11,72	12,12	8,8	188,99	№22
	Чай сладкий	160	0,107	0,0027	5,34	20,71	№99
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№5
	Яблоко	52,8	0,2	0,2	5,17	22,17	№102
Итого за Упл.полдник		432,8	15,077	12,6827	37,99	317,31	
Итого за день		1517,8	51,612	42,633	175,31	1252,75	

От 3 до 7 лет

Уплотненный полдник	Говядина тушеная с капустой	210	12,6	14,82	11,53	227,08	№22
	Чай сладкий	180	0,12	0,003	6,01	23,3	№99
	Батон	4	3,04	0,36	18,68	85,44	№5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	№102
Итого за упл.полдник		428,8	15,97	15,383	41,39	357,99	

От 1 до 3 лет							
Итого за день		1517,8	51,612	42,633	175,31	1252,75	
От 3 до 7							
		1602,8	60,18	50,93	211,07	1496,7	