

## Неделя 2 День 5 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Пудинг из творога с рисом	140	120	12,11	7,37	14,16	11,13	19,88	13,48	236	164	236
2	Соус сметанный сладкий	30	20	0,64	0,43	2,98	1,99	1,7	1,14	41,57	27,72	354/1
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
итого		407	350	18,9	13,2	28,3	22,8	53,0	40,1	508,6	375,7	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Щи из квашеной капусты на м/б, со сметаной	200	150	1,64	0,98	3,92	2,95	4,27	3,76	81,5	48,9	70
2	Пудинг из говядины	70	50	11,45	9,16	10,72	8,58	3,29	2,88	165	122,88	290
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,46	2,05	4,75	3,96	19,34	16,12	129,6	108	125
4	Икра свекольная	60	40	1,41	0,95	2,76	1,84	7,4	4,9	60,05	40,04	54
5	Хлеб пшеничный	25	15	1,98	1,19	0,25	0,15	12,08	7,25	58,3	34,98	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		715	555	22,9	17,5	23,2	18,2	90,9	71,4	695,6	519,1	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	25	3,04	1,52	4,72	2,36	30,24	15,12	66,84	33,42	703
2	Напиток кисломолочный	200	180	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		250	205	9,1	7,0	10,1	7,2	40,3	24,2	179,8	135,4	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,46	4,97	5,85	4,48	21,35	17,08	177	141,6	94
2	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,58	0,25	0,2	12,08	9,66	58,3	46,65	
3	Фрукты и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		505	430	8,77	7,87	6,522	5,1	61,56	53,74	356,86	305,25	
ИТОГО за целый день		1977	1640	60,7	46,5	68,2	53,3	264,0	207,5	1816,9	1411,5	
Итого за весь период		20085	16765	690,9	558,76	671,944	542,48	2864,49	2293,88	19440,9	15748,3	
Итого среднее значение				69,1	55,9	67,2	54,2	286,4	229,4	1944,1	1574,8	