

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 лет	3- Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
4 день	Завтрак					
	Каша молочная "Дружба"	180	7.29	7.97	30.35	177.3
	Какао с молоком	180	4.07	3.54	17.57	89.4
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0	36
	Итого за завтрак	400	15.93	15.33	63.07	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0.35	0	9.91	87.3
	Обед					
	Салат витаминный	50	1.14	1.84	4.4	36.2
	Рассольник со сметаной	180	1.51	8.12	12.39	163.5
	Свёкла тушёная	130	2.13	7.5	10	105.86
	Рыба тушеная	70	13.14	5.49	2.12	130.8
	Компот из сухофруктов +вит С	180	0.5	0	21.15	86.6
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	670	22.59	24.18	74.93	631
	Полдник					
	кисель витаминизированный	200	1.92	0.36	9.72	50.74
	Печенье	50	2.3	7.4	26.15	168.29
	Итого за полдник	250	4.22	7.76	35.87	219.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	43.09	47.27	183.78	1297.33

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5 день	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6.66	10.99	26.8	201.2
	Чай с лимоном, сахаром	180	0.12	0.02	11.7	67.8
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак	400	9.07	11.92	53.69	363.7
	2-й завтрак					
	Фрукты (банан)	100	1.35	0.45	7.2	92.3
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	50	0.64	1.36	2.72	19.8
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	6.65	16.2	56.85	101.2
	Биточки	70	12.74	17.57	22.5	123.4
	Макороны отварные	130	5.9	9.12	31.29	193.1
	Кисель витаминизированный	180	0.4	0.018	29.7	58.9
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	670	30.5	45.498	167.93	624.57
	Полдник					
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98.88
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	7.13	12.8	6.97	174.3
	Итого за полдник	330	10.09	15.4	22.87	273.18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	51.01	73.268	251.69	1353.75

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
9 день	Завтрак					
	Каша пшѐнная молочная жидкая	180	9.12	16.3	23.28	184.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.4	14.35	81.1
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак	400	14.25	19.61	52.82	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (груша)	100	0.6	0.45	15.45	88.2
	Обед					
	Салат из капусты с морковью, яблоками	50	0.008	3.7	0.078	0.82
	Суп с фрикадельками	180	9.6	9.12	22.65	103.02
	Плов из курицы	150	12.9	21.45	31.85	313.4
	Кисель витаминизированный	180	0.4	0.018	29.7	101.63
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	620	27.078	35.518	109.148	626.91
	Полдник					
	Йогурт (2,5 % жирности)	200	0.97	0.89	3.88	139.7
	Печенье	50	2.3	2.9	35.04	134.2
	Итого за полдник	250	3.27	3.79	38.92	273.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	45.198	59.368	216.338	1349.01

День\ р-ры	№	Наименование блюд лет	3-7	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
10 день		Завтрак						
		Каша геркулесовая молочная		180	6.66	10.99	26.8	181.3
		Какао с молоком		180	4.07	3.54	17.57	88.4
		Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
		Сыр порционный		10	2.32	2.95	0	36
		Итого за завтрак		400	15.3	18.35	59.52	363
		2-й завтрак						
		Фрукты (бананы)		100	1.35	0.45	7.2	92.3
		Обед						
		Салат "Витаминный"		50	2.2	5.5	3.7	53.2
		Свёкольник со сметаной		180	0.16	6.03	11.22	67.1
		Тефтели мясные		70	11.78	13	14.9	153.2
		Рис отварной		130	3.21	8.52	33.25	165.3
		Кисель витаминизированный		180	0.4	0.018	29.7	58.9
		Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
		Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
		Итого за обед		670	21.92	34.298	117.64	605.74
		Полдник						
		Чай с молоком		200	2.96	2.6	15.9	98.88
		Пряник		50	3.2	4.1	34.15	173.2
		Итого за полдник		250	6.16	6.7	50.05	272.08
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1420	44.73	59.798	234.41	1333.12

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	1 день	1370	43.51	56.65	179.23	1365.67
	2 день	1370	37.64	30.97	149.60	1353.68
	3 день	1440	53.27	50.97	220.99	1360.03
	4 день	1420	43.09	47.27	183.78	1297.33
	5 день	1500	51.01	73.27	251.69	1353.75
	6 день	1560	59.47	59.88	220.86	1356.89
	7 день	1240	38.15	30.29	189.75	1357.76
	8 день	1420	44.73	59.80	234.41	1333.12
	9 день	1370	45.20	59.37	216.34	1349.01
	10 день	1450	47.28	37.69	180.47	1355.74
	Среднее за 10 дней	1414	46.33	50.62	202.71	1348.30