

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энерги тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150/160	7,1/7,6	8,6/9,2	15,4/16,48	165,8/177,41	232
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	13,94/15,47	52,15/57,89	264
	Бутерброд с маслом	30/40	1,5/2	4,2/5,59	7/9,31	98,2/130,61	1
Итого за завтрак			8,6/9,6	12,8/14,79	36,34/41,26	316,15/365,91	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100/100	0,4/0,4	0/0	9,2/9,2	45,5/45,5	418
Итого за 2 завтрак			0,4/0,4	0/0	9,2/9,2	45,5/45,5	
Обед	Морковь тушенная	40/50	1,69/2,11	1,82/2,27	5,3/6,6	42,3/52,66	136
	Щи из свежей капусты с мясом и сметанной	150/180	3,96/4,75	4,92/5,9	13,92/16,7	95,8/114,96	145
	Рис отварной	110/150	2,6/5,2	4,8/8,3	18/36,2	102,5/195,2	304
	Суфле из рыбы	60/70	4,9/6,7	3,65/5,6	6,86/9,05	79,37/112,5	264
	Кисель из кураги	150/180	0,2/0,24	0/0	35,8/42,96	142/170,4	640
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,11/0,15	7,38/9,84	34,65/46,2	
	Хлеб ржаной	30/35	1,3/1,52	0,4/0,47	9,88/11,56	50,98/59,65	
Итого за обед			15,79/21,141	15,7/22,69	97,14/132,91	547,6/751,57	
Полдник	Кондитерские изделия	30/50	1,22/2,04	1,55/2,59	17,45/29,14	65,2/108,88	10.10.12
	Кисломолочный продукт	180/200	3,5/3,89	4,2/4,66	7,1/7,88	85,2/94,57	420
Итого за полдник			4,72/5,93	5,75/7,25	24,55/37,02	150,4/203,45	