

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
	Завтрак		Б	Ж	У	
2	Омлет с сыром	10/95	12,5	17,9	1,1	231,5
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
2	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Молоко	75	0,3	0,3	7	34
399	Итого за завтрак	400				
	Второй завтрак: сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	75	0,37	-	7,57	32
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6
99	Суп – пюре из картофеля	180	2,3	8,2	147,7	111,8
277	Луиш из отварного мяса	70	7,1	3,4	0,9	108,8
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	130	5,8	3,9	25,2	209,9
378/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
Итого за обед		600				
Полдник						
45	Винегрет овощной	80	0,6	2,6	2,6	41,5
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
Итого за полдник		250				
	Хлеб на весь день	25/38	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15/7	92,05/76,3
Всего за день		1388	40,26	45,58	279,39	1350,55

3-7 лет



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
	Завтрак		Б	Ж	У	
216	Омлет с сыром	8/92	11	18	1,1	230
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Молоко	71	0,3	0,3	7	32,2
Итого за завтрак		351				
399	Второй завтрак: сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	7,57	32
Обед						
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5
99	Суп – пюре из картофеля	155	2	8	147	103,2
277	Луиш из отварного мяса	50	4,4	3,17	0,65	77,75
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	100	3,73	3,06	24,78	161,5
3/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
Итого за обед		450				
Полдник						
45	Винегрет овощной	70	0,53	1,43	2,3	36,33
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
Итого за полдник		200				
	Хлеб на весь день	15/30	1,87/	1,37/	0,4	55,23/ 60,25

1-3 года

