

13-4

ГОДА

№	рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Б	Энергет. ценность (ккал)			
						У	У	У	У
92	Завтрак	Суп молочный манный	100	0,4	0,1	8	66	28	108
392		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	108	67,5
1		Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	15	15	15
368		Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	15	15
		Итого за завтрак	351						
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	71	0,37	-	-	9,52	39,5	39,5	39,5
		Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	9,52	39,5	39,5	39,5
		Обед							
14	Салат из помидоров	30	0,34	2,86	1,42	23,78	76,6	98	91,5
83	Суп с мясными фрикадельками	110/20	2,87	3,79	9,01	76,6	98	91,5	91,5
300	Птица отварная (порционная)	40	8,04	7,8	-	91,5	98	91,5	91,5
465	Картофельное пюре	100	1,04	4,2	13,62	91,5	91,5	91,5	91,5
16	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	90,75	90,75	90,75
		Итого за обед	450						
		Полдник							
237	Запеканка из творога	65	10,4	8,84	11,15	161,2	16,5	16,5	16,5
		Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	16,5	16,5	16,5	16,5
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15	15	15	15
		Итого за полдник	200						
		Хлеб	20/30	2,49/	0,49/	73,64/	60,25	60,25	60,25

3-7 лет

№	рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Б	Энергет. ценность (ккал)			
						У	У	У	У
Завтрак		Суп молочный манный	140	0,5	0,1	231,5	75	75	75
392		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	75	75	75	75
1		Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	150,7	34	34	34
368		Банан	75	1,16	0,42	34	34	34	34
		Итого за завтрак	405						
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	-	32	32	32	32
		Итого за завтрак	75	0,37	-	32	32	32	32
		Обед							
14	Салат из помидоров	40	0,4	2,8	147,7	111,8	108,8	108,8	108,8
83	Суп с мясными фрикадельками	160/20	2,9	4,2	0,9	108,8	108,8	108,8	108,8
300	Птица отварная (порционная)	70	12,07	12,6	25,2	209,9	20,7	20,7	20,7
465	Картофельное пюре	130	1,3	4,4	6,5	20,7	20,7	20,7	20,7
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02					
		Итого за завтрак	600						
		Полдник							
237	Запеканка из творога	90	12,4	11,2	8,5	72,8	92,8	92,8	92,8
		Сгущенное молоко	10	0,6	1,99	92,8	92,8	92,8	92,8
378/1	Кисель	150	-	-					
		Итого за полдник	250						
		Всего							

Утверждено
М.А. Сыщикова
М.А. Сыщикова
М.А. Сыщикова

