

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда					Масса		попущи		Энергет. ценность (ккал)	
						г	г	г	г	г	г
185/1	Завтрак	Каши жидкая пшеничная	140	3.13	5.12	18.19	121.03				
397		Какао с молоком	170	3.47	4.01	14.94	155				
3		Бутерброд с сыром	10/25	4.2	7.11	13.94	125.55				
	Итого за завтрак		350								
399	Второй завтрак: сок яблочный		71	0.37	-	7.57	32				
	Итого за 2 завтрак		71	0.37	-	7.57	32				
Обед											
33	Салат из свеклы		30	0.43	1.83	2.53	30.17				
86	Суп лапша домашняя		12	1.37	4.04	9.15	63.35				
282	Котлета рубленая мясная		40	6.22	5.62	7.28	93.5				
32	Канюста тушеная		100	1.96	4.71	10.49	81				
76	Компот из сухофруктов		150	0.3	0.02	20.83	90.75				
	Итого за обед		450								
Полдник											
250	Рыба запеченная с картофелем		50	4.4	4.1	7	72				
392	Чай с сахаром		100	0.3	0.01	5	19				
368	Банан		71	1.1	0.4	15	67.5				
	Итого за полдник		221				55.23/				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)		15/30	1.87/	1.37/	14.42/	60.25				

М.А. Сыщикова
Детский сад № 3 «Тополек»
Заведующая МАЛОУ
Ирина Владимировна



Дата

3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда					Масса		попущи		Энергет. ценность (ккал)	
						г	г	г	г	г	г
185/1	Завтрак	Каши жидкая пшеничная	170	4.8	7.2	1.1	231.5				
397		Какао с молоком	180	3.6	4.2	10.3	75				
3		Бутерброд с сыром	15/35	5	8.1	20.2	150.7				
	Итого за завтрак		400			7	34				
399	Второй завтрак: сок яблочный		75	0.37	-						
	Итого за завтрак		75	0.37	-						
Обед											
33	Салат из свеклы		40	0.5	2.4						
86	Суп лапша домашняя		160/2	1.6	4.8	10.9	86.01				
282	Котлета рубленая мясная		70	8.8	7.8	0.9	108.8				
32	Канюста тушеная		130	2.5	4.7	25.2	209.9				
	Компот из смеси сухофруктов		180	0.36	0.02	6.5	20.7				
	Итого за завтрак		600								
Полдник											
250	Рыба запеченная с картофелем		80	6.04	5.5	2.6	41.5				
392	Чай с сахаром		100	0.3	0.01	8.5	72.8				
368	Банан		75	1.16	0.42	1.99	92.8				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)		25/38	3.1/			1350.55				

