

**возраст от 1,5 – 3 лет, от 3 - 7 лет**

**Шкаровская Л.И.**



| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг.ценн.<br>(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|
|                  |                                              |              | Белки              | Жиры               | Углеводы             | Ккал                  |                 |
| <b>Завтрак 1</b> |                                              |              |                    |                    |                      |                       |                 |
|                  | Каша манная на молоке                        | 150/200      | 4,1/5,52           | 4,45/5,92          | 21,93/29,63          | 144,0/194,0           | №179            |
|                  | Печенье                                      | 50           | 3,8                | 4,9                | 37,2                 | 208,5                 |                 |
|                  | Какао с молоком                              | 150/180      | 3,15/3,67          | 2,72/3,19          | 13,0/15,82           | 89,0/107,0            | №397            |
|                  | <b>Итого за завтрак 1</b>                    | 350/430      | <b>11,05/12,99</b> | <b>12,07/14,01</b> | <b>71,83/82,62</b>   | <b>441,5/509,5</b>    |                 |
| <b>Завтрак 2</b> |                                              |              |                    |                    |                      |                       |                 |
|                  | Фрукты                                       | 100          | <b>0,4</b>         | -                  | <b>9,8</b>           | <b>44,00</b>          | <b>№368</b>     |
|                  | <b>Итого за завтрак 2</b>                    | 100          | <b>0,4</b>         | -                  | <b>9,8</b>           | <b>44,00</b>          |                 |
| <b>Обед</b>      |                                              |              |                    |                    |                      |                       |                 |
|                  | Салат из горошка зеленого консервированного  | 45/60        | 1,3/1,7            | 2,3/3,1            | 2,8/3,75             | 37,6/50,1             | №10             |
|                  | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 150/180      | 2,8/3,3            | 1,4/1,7            | 7,65/9,18            | 54,6/65,52            | №44             |
|                  | Запеканка картофельная с мясом               | 180/220      | 13,6/16,7          | 10,7/13,1          | 28,9/35,3            | 288,7/325,9           | №291            |
|                  | Компот из сухофруктов                        | 150/180      | 0,78/0,94          | 0                  | 20,22/24,3           | 80,6/96,7             | №122            |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 35/50        | 2,76/3,9           | 0,35/0,5           | 16,9/24,0            | 82,6/117,86           | №555            |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 30/40        | 1,95/2,6           | 0,38/0,5           | 9,75/13,0            | 50,7/67,6             | №555            |
|                  | <b>Итого за обед</b>                         | 590/730      | <b>23,19/29,14</b> | <b>15,13/18,9</b>  | <b>86,22/109,53</b>  | <b>594,8/723,68</b>   |                 |
| <b>Полдник</b>   |                                              |              |                    |                    |                      |                       |                 |
|                  | Творожники песочные                          | 60/70        | 5,4/6,3            | 6,8/7,93           | 18,3/21,35           | 137,0/160,0           | № 596           |
|                  | Кисломолочный продукт (ряженка)              | 150/180      | 4,35/5,22          | 3,75/4,5           | 6,3/7,56             | 76,0/92,0             | №401            |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                      | 210/250      | <b>9,75/11,52</b>  | <b>10,55/12,43</b> | <b>24,6/28,91</b>    | <b>213,0/252,0</b>    |                 |
|                  | <b>Итого за день</b>                         |              | <b>44,39/54,05</b> | <b>37,75/45,34</b> | <b>192,45/230,84</b> | <b>1293,3/1529,18</b> |                 |