

Вісоторок 4 тиждень											
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад								
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		
	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	
Сніданок:											
Гратен "зебра"	55	122	155	15,10	19,10	10,80	14,00	15,90	19,80	222,00	283,00
Каша вівсяна	10	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	73,82	92,28
Банан	2	60	80	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
Йогурт	42	100	125	3,60	4,50	1,35	1,88	12,87	17,88	81,00	112,50
Всього за сніданок:				21,82	27,57	14,88	19,30	52,38	68,28	430,22	558,98
Обід:											
Суп квасолевий	46	150	200	2,28	3,04	1,35	1,80	8,91	11,88	57,77	77,03
Картоплине пюре	20	91	114	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Рибна паличка з яйцем(40/60)	96	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Салат зі свіжих томатів з соломки перцем	37	60	80	0,70	0,90	2,10	2,10	3,60	4,80	34,00	40,00
Компот із свіжих фруктів	8	120	160	0,40	0,50	0,10	0,20	15,40	20,50	62,00	82,00
Хліб цільнозерновий	5	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:				16,69	22,57	12,70	15,39	57,11	71,98	406,93	513,07
Вечеря:											
Каша гречана	45	82	103	4,24	5,37	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Курячий рулет фарширований яйцем	149	60	80	11,80	15,70	5,40	6,70	5,30	7,00	119,00	154,00
Салат з капусти	51	50	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Фрукти свіжі яблука	51	30	40	0,12	0,16	0,12	0,16	3,12	4,16	13,50	18,00
Чай з лимоном	14	150	180	0,08	0,10	0,01	0,01	0,39	0,47	2,97	3,63
Хліб цільнозерновий	9	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за вечерю:				19,11	24,34	13,53	16,51	44,39	54,02	378,16	464,88
Всього за день:				57,62	74,48	41,11	51,20	153,88	194,28	1215,31	1536,93