

Лето - осень
День 5 (с 1,5 до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Суп молочный с крупой	180	5,6	7,8	34,7	224,6	-	№42
	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9	2,0	№69
	Бутерброд с сыром	20/10					-	№ 3
	Итого за завтрак:	386	13,04	17,36	77,01	492,53	1,26	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	100	-	-	15,75	70,5	3,0	№92
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	15,75	70,5	3,0	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат «Свеколка»	45	0,4	3,44	4,9	46,9	2,64	№29
	Суп рассольник	180	7,1	8,1	10,2	138,2	5,5	№25
	Картофельное пюре	130	2,0	3,9	16,11	118,0	14,7	№125
	Рыба тушеная	50	10,74	5,72	38,58	121,62	1,98	№10
	Компот из сух.фруктов с витамином С	180	0,23	-	21,01	81,0	0,36	№9
	Хлеб	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
	Итого за обед:	605	32,34	29,01	76,21	678,17	8,14	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Гренка молочная	50	6,3	6,4	18,1	150,2	-	№38
	Кисель фруктовый	180	1,36	-	29,02	116,19	-	№35
	Итого за полдник:	235,0	11,34	12,16	32,41	262,53		
	Итого за пятый день:	1326,	56,72	58,53	201,38	1503,73	13,66	

Лето - осень

День 5 (с 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Суп молочный с крупой	230	5,6	7,8	34,7	224,6	-	№42
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	2,0	№69
	Бутерброд с сыром	20/10					-	№ 3
	Итого за завтрак:	456	13,04	17,36	77,01	492,53	1,26	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	100	-	-	21	94	4,5	№92
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	21	94	4,5	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат «Свеколка»	60	0,4	3,44	4,9	46,9	2,64	№29
	Суп рассольник	230	7,1	8,1	10,2	138,2	5,5	№25
	Картофельное пюре	160	2,0	3,9	16,11	118,0	14,7	№125
	Рыба тушеная	60	10,74	5,72	38,58	121,62	1,98	№10
	Компот из сух/фруктов с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	142,0	3,2	№21
	Хлеб	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
	Итого за обед:	740	32,34	29,01	76,21	561,98	8,14	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Гренка молочная	60	6,3	6,4	18,1	150,2	-	№38
	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19		№35
	Итого за полдник:	260,0	11,34	11,76	32,41	262,53		
	Итого за пятый день:	1556,0	56,72	58,13	206,63	1411,04	15,16	