

Лето - осень

День 1 (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>							
	Каша молочная ячневая	180	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№48
	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Бутерброд с повидлом	36	1,2	4,2	22,1	129,7	-	№49
	Итого за завтрак:	363	10,71	14,17	43,67	340,67	2,63	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	80	0,5	1,3	19,0	80	8	№76
	Итого за второй завтрак:	80	0,5	1,3	19,0	80	8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,51	2,58	2,91	36,19	14,7	№24.2
	Борщ из свежей капусты	180	4,95	6,11	17,62	141,57	8,11	№ 85
	Гречка отварная	130	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	№63
	Гуляш	60	15,3	6,8	5,4	146,4	2,0	№7
	Компот из с/фр. с витамином С	180	0,23	-	21,01	81	0,36	№ 9
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	Итого за обед:	550	16,92	16,87	101,32	506,31	34,74	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Горошница	180	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Печенье	25	1,55	0,5	8,7	83	-	№100
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	№101
	Итого за полдник:	400	14,79	16,72	69,27	504,09	2,16	
	Итого за первый день:	1393	42,92	49,06	233,26	1421,07	47,53	

Лето - осень

День 1 (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>							
	Каша молочная ячневая	230	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№48
	Чай с сахаром	200	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Бутерброд с повидлом	36	1,2	4,2	22,1	129,7	-	№49
	Итого за завтрак:	449	10,71	14,17	43,67	340,67	2,63	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	95	0,5	1,5	21,0	96	10	№76
	Итого за второй завтрак:	95	0,5	1,5	21,0	96	10	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,51	2,58	2,91	36,19	14,7	№24.2
	Борщ из свежей капусты	230	4,95	6,11	17,62	141,57	8,11	№ 85
	Гречка отварная	160	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	№63
	Гуляш	70	15,3	6,8	5,4	146,4	2,0	№7
	Компот из с/фр. с витамином С	200	0,23	-	21,01	81	0,36	№ 9
	Хлеб	40	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	Итого за обед:	765	19,84	20,8	131,93	619,13	47,82	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Горошница	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Чай с сахаром	200	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Печенье	50	1,55	0,5	8,7	83	-	№100
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	№101
	Итого за полдник:	440	18,06	17,94	78,8	618,09	2,3	
	Итого за первый день:	1749	51,06	56,24	291,25	1751,92	61,46	