

Лето - осень

День 10 (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 манная	180	5,85	5,81	19,9	155,0	1,0	№39
	Бутерброд с сыром	20/6						№3
	Кофейный напиток	180	2,8	3,2	20,0	118,7	-	№31
	Итого за завтрак:	386	10,15	19,01	49,0	406,10	1,0	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	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 морковный	45	0,4	3,44	4,9	46,9	2,64	№29
	Щи из свежей капусты	180	7,2	8,0	6,5	123,1	19,41	№19
	Рис отварной с маслом	130	4,24	8,96	9,3	159,6	22,6	№103
	Котлета отварная	60	8,0	8,40	6,9	129,5	-	№8
	Компот из с/фр. с витамином С	180	0,23	-	21,01	81,0	0,36	№9
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	Итого за обед:	615	15,65	20,87	61,62	504,1	25,60	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	130	16,89	27,39	4,23	261,04		№79
	Кисель фруктовый	180	1,36		29,02	116,19	-	№35
	Печенье	50	1,55	0,5	8,7	83	-	№100
	Итого за полдник:	360	19,80	27,89	41,95	460,23	12,46	
	Итого за пятый день:	1441	46,1	69,07	171,57	1450,43	47,06	

Лето - осень

День 10 (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 манная	200	5,85	5,81	19,9	155,0	1,0	№39
	Бутерброд с сыром	20/6						№3
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	20,0	118,7	-	№31
	Итого за завтрак:	426	10,15	19,01	48,10	406,10	1,0	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	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 морковный	60	0,4	3,44	4,9	46,9	2,64	№29
	Щи из свежей капусты	230	7,2	8,0	6,5	123,1	19,41	№19
	Рис отварной с маслом	160	4,24	8,96	9,3	159,6	22,6	№103
	Котлета мясная	70	8,0	8,40	6,9	129,5	-	№8
	Компот из с/фр. с витамином С	200	0,23	-	21,01	81,0	0,36	№9
	Хлеб	50	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	Итого за обед:	770	16,42	21,41	72,61	568,9	26,92	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	160	16,89	27,39	4,23	261,04		№79
	Кисель фруктовый	200	0,22	4,06	15,3	116,19	4,06	№35
	Печенье	50	1,55	0,5	8,7	83,0	-	№100
	Итого за полдник:	410	19,80	27,89	41,95	460,23	12,46	
	Итого за десятый день:	1701	46,87	69,81	183,66	1531,23	50,38	