

Лето - осень
День 6 (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 рисовая	180	5,6	7,8	34,7	224,6	1,46	№45
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	15,3	61,6	4,06	№32
	Бутерброд с маслом	26	1,5	10,0	9,1	132,4	-	№54
	Итого за завтрак:	398	7,82	12,16	48,05	350,7	4,06	
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 из белокочанной капусты с морковью	45	0,51	2,58	2,91	36,19	14,7	№24.2
	Борщ со сметаной	180	4,95	6,11	17,62	141,57	8,11	№85
	Каша перловая	130	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№46
	Котлета мясная	60	8,0	8,40	6,9	129,5	-	№8
	Компот из св/фр. с витамином С	180	0,23	-	21,01	81,0	0,36	№9
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,54	64,2	-	№101
	Итого за обед:	495	14,71	11,68	56,79	382,20	0,36	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Макароны отварные с маслом	130	6,19	6,67	15,14	145,33	-	№15
	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Итого за полдник:	310	11,23	12,43	29,45	257,66	1,26	
	Итого за шестой день:	1303	33,76	36,27	150,04	1061,06	8,68	

Лето - осень

День 6 (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 рисовая	230	5,7	7,4	22,4	174,1	-	№47
	Чай с лимоном	180	0,24	0,1	18,33	100	15	№97
	Бутерброд с маслом	40/9	3,3	1,3	14,9	184	-	№ 66
	Итого за завтрак:	459	9,24	8,8	55,63	458.1	15,0	
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 из белокочанной капусты с морковью	60	0,51	2,58	2,91	36,19	14,7	№24.2
	Борщ со сметаной	230	4,95	6,11	17,62	141,57	8,11	№85
	Каша перловая	160	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№46
	Котлета мясная	70	8,0	8,40	6,9	129,5	-	№8
	Компот из св/фр. с витамином С	200	0,23	-	21,01	81,0	0,36	№9
	Хлеб	40	1,41	0,21	14,54	64,2	-	№101
	Итого за обед:	600	15,18	11,75	62,17	403,60	0,36	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Макаронные отварные с маслом	160	6,19	6,67	15,14	145,33	-	№15
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	15,13	138,53	1,4	№95
	Итого за полдник:	310	11,79	13,07	30,27	283,86	1,4	
	Итого за шестой день:	1469	36,21	33,62	169,07	1239,06	21,26	