

## Лето - осень

День 7 (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.	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная ячневая	180	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№48
	Бутерброд с маслом	20/6	1,5	10,0	9,1	132,0	-	№54
	Какао с молоком	180	5,1	6,4	13,4	163,9	2,0	№69
	Итого за завтрак:	<b>386</b>	<b>10,30</b>	<b>20,80</b>	<b>48,10</b>	<b>448,70</b>	<b>2,0</b>	
10ч. 00.мин.	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок фруктовый	100	-	-	15,75	70,5	3,0	№92
	Итого за второй завтрак:	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,75</b>	<b>70,5</b>	<b>3,0</b>	
11 ч. 45 мин.	<b><u>Обед</u></b>							
	Суп рисовый с мясом курицы	180	7,3	6,9	12,7	138,1	-	№23
	Ленивые голубцы	180	6,56	6,69	4,93	106,21	-	№19
	Кисель фруктовый	180	1,36	-	29,02	116,19	-	№35
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,54	64,2	-	№101
	Итого за обед:	<b>614</b>	<b>22,37</b>	<b>21,33</b>	<b>90,41</b>	<b>623,29</b>	<b>14,4</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
15 ч. 50 мин.	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	-	№37
	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Итого за полдник:	<b>240</b>	<b>12,12</b>	<b>8,39</b>	<b>56,12</b>	<b>331,40</b>	<b>1,26</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1340</b>	<b>44,79</b>	<b>50,52</b>	<b>210,38</b>	<b>1684,27</b>	<b>20,66</b>	

**Лето - осень**  
**День 7 (с 3 до 7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная ячневая	230	3,7	4,4	25,6	152,8	-	№48
	Бутерброд с маслом	20/6	1,5	10,0	9,1	132,4	-	№ 51
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	2,0	№69
	Итого за завтрак:	<b>426</b>	<b>10,30</b>	<b>20,8</b>	<b>48,10</b>	<b>449,1</b>	<b>2,89</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок фруктовый	100	-	-	21	94	4,5	№92
	Итого за второй завтрак:	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>4,5</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Суп рисовый с мясом курицы	230	7,3	6,9	12,7	138,1	-	№23
	Ленивые голубцы	180	6,56	6,69	4,93	106,21	-	№19
	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19	-	№35
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,5	107	-	№101
	Итого за обед:	<b>755</b>	<b>23,42</b>	<b>21,99</b>	<b>100,97</b>	<b>674,39</b>	<b>21,4</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Ватрушка с творогом	70	7,08	2,63	41,81	219,07	-	№37
	Чай с сахаром	200	5,04	5,76	14,31	112,33	1,26	№95
	Итого за полдник:	<b>270</b>	<b>12,12</b>	<b>8,39</b>	<b>56,12</b>	<b>331,40</b>	<b>1,26</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1551</b>	<b>45,84</b>	<b>51,18</b>	<b>226,19</b>	<b>1548,89</b>	<b>30,05</b>	