

Лето - осень
День 8 (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 «Дружба»	180	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Кофейный напиток	180	2,8	3,2	20,0	118,7	-	№31
	Бутерброд с сыром	20/10					-	№3
10ч. 00.мин.	Итого за завтрак:	400	11,02	14,08	56,69	456,86	0,9	
	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	45	0,5	1,5	21,0	45,0	10,0	№76
11 ч. 45 мин.	Итого за второй завтрак:	45	0,5	1,5	21,0	45,0	10,0	
	<u>Обед</u>							
	Винегрет	45	1,4	4,7	13,0	102,3	9,4	№5
	Лапша по- домашнему	180	8,5	8,2	11,5	148,8	-	№30
	Макаронны отварные	130	3,5	2,8	21,7	124,6	-	№18
	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	0,36	№ 9
	Хлеб	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	615	29,87	22,64	82,57	645,9	11,76	
	<u>Полдник</u>							
	Оладьи	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№47
	Чай с лимоном	180	1,36	-	29,02	116,19	-	№32
	Итого за полдник:	230	5,11	5,9	40,82	324,69		
	Итого за восьмой день:	1290	46,50	44,12	201,08	1472,45	12,66	

Лето - осень

День 8 (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 <u>молочная</u> «Дружба»	230	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	20,0	118,7	-	№31
	Бутерброд с сыром	40/9	3,3	1,3	14,9	184	-	№ 66
	Итого за завтрак:	479	12,42	14,68	61.24	525,86	0,9	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	55	0,5	1,5	21,0	45,0	10,0	№76
	Итого за второй завтрак:	55	0,5	1,5	21,0	45,0	10,0	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Винегрет	60	1,4	4,7	13,0	102,3	9,4	№5
	Лапша по-домашнему	230	8,5	8,2	11,5	148,8	-	№30
	Макаронны отварные	160	3,5	2,8	21,7	124,6	-	№18
	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	0,36	№9
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,54	64,2	-	№101
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	750	30,34	22,71	87,15	586,30	11,76	
	<u>Полдник</u>							
	Оладьи	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№47
	Чай с лимоном	200	1,36	-	29,02	116,19	-	№32
	Итого за полдник:	250	5.11	5,9	40,82	324,69	-	
	Итого за восьмой день:	1534	48,37	44,79	210,21	1800,13	22,66	