

**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	150	3,72	2,22	16,87	118,39	1,00	№39
	Бутерброд с сыром	40,00	1,95	0,71	10,35	55,59		№3
	Какао	160	3,6	3,15	13,8	97,95	2,00	№31
	Итого за завтрак:	<b>350,00</b>	<b>9,27</b>	<b>6,08</b>	<b>41,02</b>	<b>271,93</b>	<b>3,00</b>	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	100	0,4	0,2	19,1	71	21,1	№76
	Итого за второй завтрак:	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>19,10</b>	<b>71,00</b>	<b>21,10</b>	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат морковный	40,00	0,80	0,10	7,40	33,40	2,64	№29
	Щи из свежей капусты	150,00	4,80	3,75	4,05	69,15	19,41	№19
	Рис отварной с маслом	150,00	1,68	4,27	19,69	123,91	22,60	№103
	Котлета отварная	50,00	5,55	5,60	3,55	86,80	-	№8
	Компот из с/фр. с витамином С	180	0,54	0	28,62	116,64	49	№9
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	№101
	Итого за обед:	<b>600,00</b>	<b>15,74</b>	<b>14,02</b>	<b>77,80</b>	<b>500,04</b>	<b>93,65</b>	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	110,00	7,85	9,06	4,21	129,78		№79
	Какао	150	3,6	3,15	13,8	97,95	2,00	№69
	Итого за полдник:	<b>260,00</b>	<b>11,45</b>	<b>12,21</b>	<b>18,01</b>	<b>227,73</b>	<b>2,00</b>	
	Итого за десятый день:	<b>1310,00</b>	<b>36,86</b>	<b>32,51</b>	<b>155,93</b>	<b>1070,70</b>	<b>119,75</b>	

**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	4,96	2,96	22,49	136,44	1,00	№39
	Бутерброд с сыром	60,00	2,93	1,07	13,80	76,55		№3
	Какао	200	4,5	3,94	17,25	122,46	2,00	№31
	Итого за завтрак:	<b>460,00</b>	<b>12,39</b>	<b>7,97</b>	<b>53,54</b>	<b>335,45</b>	<b>3,00</b>	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	100	0,4	0,2	19,1	71	21,1	№76
	Итого за второй завтрак:	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>19,10</b>	<b>71,00</b>	<b>21,10</b>	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат морковный	60,00	1,20	0,15	11,10	50,55	2,64	№29
	Щи из свежей капусты	200,00	6,40	5,00	5,40	92,20	19,41	№19
	Рис отварной с маслом	150,00	1,68	4,27	19,69	123,91	22,60	№103
	Котлета отварная	80,00	8,88	8,96	5,68	138,88	-	№8
	Компот из с/фр. с витамином С	200	0,6	0	31,8	129,6	0,42	№9
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	-	№101
	Итого за обед:	<b>730,00</b>	<b>21,92</b>	<b>18,78</b>	<b>92,99</b>	<b>628,66</b>	<b>45,07</b>	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	110,00	7,85	9,06	4,21	129,78		№79
	Какао	200	4,8	4,2	18,4	130,6	2,00	№69
	Итого за полдник:	<b>310,00</b>	<b>12,65</b>	<b>13,26</b>	<b>22,61</b>	<b>260,38</b>	<b>2,00</b>	
	Итого за десятый день:	<b>1600,00</b>	<b>47,36</b>	<b>40,21</b>	<b>188,24</b>	<b>1295,49</b>	<b>71,17</b>	