

Лето - осень
День 1 (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 ячневая	130	2,67	3,17	18,48	110,35	-	№48
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,25	45,4	-	№95
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,2	20,2	114,4	-	№49
	Итого за завтрак:	350	3,97	6,37	49,93	270,15	0	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,1	0,2	20,2	87	9,5	№76
	Итого за второй завтрак:	100	1,1	0,2	20,2	87	9,5	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из кукурузы	30	0,38	1,94	2,18	27,7	11,02	№24.2
	Борщ из свежей капусты	150	4,13	5,09	14,68	121,05	8,11	№ 85
	Гречка отварная	130	2,48	3,29	27,24	142,4	8,4	№63
	Гуляш	60	5,1	3,42	2,4	60,78	2	№7
	Компот из с/фр. с витамином С	150	0,19	0	17,51	70,8	0,36	№ 9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	№101
	Итого за обед:	550	14,65	14,04	78,5	492,87	29,89	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	ватрушка с творогом	60	5,94	5,1	19,8	148,86	-	№99
	Чай с сахаром	180	0,12	0	13,5	54,48	-	№95
	Итого за полдник:	240	6,06	5,1	33,3	203,34	0	
	Итого за первый день:	1240	25,78	25,71	181,93	1053,36	39,39	

День 1 (с 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная ячневая	200	4,1	4,87	28,43	174,8	-	№48
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,5	50,4	-	№95
	Бутерброд с повидлом	50	1,5	4	25,25	143	-	№49
	Итого за завтрак:	450	5,7	8,87	66,18	368,2	0	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,1	0,2	20,2	87	9,5	№76
	Итого за второй завтрак:	100	1,1	0,2	20,2	87	9,5	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из кукурузы	50	0,63	3,23	3,63	46,11	11,02	№24.2
	Борщ из свежей капусты	200	6,4	9	7,6	137	8,11	№ 85
	Гречка отварная	150	2,86	3,79	31,43	171,27	8,4	№63
	Гуляш	70	5,95	3,99	2,8	70,91	2	№7
	Компот из с/фр. с витамином С	200	0,6	0	31,8	129,6	0,42	№ 9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	-	№101
	Итого за обед:	710	19,6	20,41	96,58	648,41	29,95	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	ватрушка с творогом	80	7,92	6,8	26,2	197,68	-	№99
	Чай с сахаром	180	3,6	3,15	13,8	97,95	2,00	№69
	Итого за полдник:	260	11,52	9,95	40	295,63	2	
	Итого за первый день:	1520	37,92	39,43	222,96	1399,24	41,45	