

День 4 (с 1,5 до 3 лет)

Приём пищи	Нименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Каша молочная геркулесовая	130	3,51	2,99	17,29	110,11	-	№47
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,25	45,4	1,26	№95
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,2	20,2	114,4	-	№ 49
	Итого за завтрак:	350	4,81	6,19	48,74	269,91	1,26	
	<u>Второй завтрак</u>							
10ч. 00.мин.	Сок фруктовый	100	-	-	15,75	70,5	3	№92
	Итого за второй завтрак:	100	0	0	15,75	70,5	3	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Винегрет	40	0,72	1,48	3,52	30,28	9,4	№5
	Суп картофельный с вермишелью	150	2,55	2,7	9,3	71,7	19,41	№24
	Плов с мясом курицы	130	6,18	12,63	19,13	214,91	-	№16
	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:	530	12,36	17,11	75,06	503,67	77,81	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Пирожки печёные	60	2,88	1,02	20,7	103,5	-	№40
	Какао с молоком	180	4,32	3,78	16,56	117,54	0	№69
	Итого за полдник:	240	7,2	4,8	37,26	221,04	0	
	Итого за четвертый день:	1220	24,37	28,1	176,81	1065,12	82,07	

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приём пищи	Нименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Каша молочная геркулесовая	200	5,4	3,99	26,6	163,91	-	№47
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,5	50,4	-	№95
	Бутерброд с повидлом	60	1,8	4,8	30,3	171,6	-	№ 49
	Итого за завтрак:	460	7,3	8,79	69,4	385,91	0	
	<u>Второй завтрак</u>							
10ч. 00.мин.	Сок фруктовый	150	0	0	23,63	94,52	3	№92
	Итого за второй завтрак:	150	0	0	23,63	94,52	3	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45,42	9,4	№5
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,4	3,6	12,4	95,6	19,41	№24
	Плов с мясом курицы	180	8,56	15,16	22,96	262,52	-	№16
	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:	680	16,8	21,38	91,76	626,66	29,23	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Пирожки печёные	80	3,84	1,36	27,6	138	-	№40
	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	130,6	0	№69
	Итого за полдник:	280	8,64	5,56	46	268,6	0	
	Итого за четвертый день:	1570	32,74	35,73	230,79	1375,69	32,23	