

День 7 (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.	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная ячневая	130,00	3,70	4,40	25,60	152,80	-	№48
	Бутерброд с сыром	40,00	1,95	0,71	10,35	55,59		№3
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	13,8	97,95	2,00	№69
	Итого за завтрак:	350,00	9,25	8,26	49,75	306,34	2,00	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	100,00	-	-	15,75	70,50	3,00	№92
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,00	0,00	15,75	70,50	3,00	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из кукурузы	40	0,72	1,48	3,52	30,28	9,4	№5
	Борщ со сметаной	180	5,76	8,1	6,84	123,3	8,11	85,00
	Ленивые голубцы	180,00	6,56	6,69	4,93	106,21	-	№19
	Кисель фруктовый	180,00	0	0	25,2	100,8	-	№35
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	-	№101
	Итого за обед:	620,00	16,20	16,67	59,81	454,11	17,51	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Суп молочный с вермишелью	150	3,45	2,55	32,55	166,95	0,19	№39
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,25	45,4	1,26	№95
	Итого за полдник:	330,00	3,55	2,55	43,80	212,35	1,45	
	Итого за седьмой день:	1400,00	29,00	27,48	169,11	1043,30	23,96	

День 7 (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.	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная ячневая	200	4,1	4,87	28,43	173,95	-	№48
	Бутерброд с сыром	60,00	2,93	1,07	13,80	76,55		№3
	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	130,6	0	№69
	Итого за завтрак:	460,00	11,83	10,14	60,63	381,10	0,00	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	150	0	0	23,63	94,52	3	№92
	Итого за второй завтрак:	150,00	0,00	0,00	23,63	94,52	3,00	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из кукурузы	60	1,08	2,22	5,28	45,42	9,4	№5
	Борщ со сметаной	200	6,4	9	7,6	137	8,11	85,00
	Ленивые голубцы	180,00	12,96	14,40	22,32	270,72	-	№19
	Кисель фруктовый	200,00	0	0	28	112	-	№35
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	-	№101
	Итого за обед:	680,00	23,60	26,02	82,52	658,66	17,51	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Суп молочный с вермишелью	200	4,6	3,4	43,4	222,6	0,19	№39
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,5	50,4	-	№95
	Итого за полдник:	400,00	4,70	3,40	55,90	273,00	0,19	
	Итого за седьмой день:	1690,00	40,13	39,56	222,68	1407,28	20,70	