

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:	350,00	9,27	6,08	41,02	271,93	3,00	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	100	0,4	0,2	19,1	71	21,1	№76
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,20	19,10	71,00	21,10	
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:	600,00	15,74	14,02	77,80	500,04	93,65	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	150,00	10,7	12,35	5,74	176,97	-	№79
	Чай с лимоном	150	3,6	3,15	13,8	97,95	2,00	№69
	Итого за полдник:	300,00	14,3	15,5	19,54	274,92	2,00	
	Итого за десятый день:	1350,00	39,71	35,80	157,46	1117,89	119,75	

День 10 (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 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:	460,00	12,39	7,97	53,54	335,45	3,00	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоки	100	0,4	0,2	19,1	71	21,1	№76
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,20	19,10	71,00	21,10	
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:	730,00	21,92	18,78	92,99	628,66	45,07	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет натуральный	200	14,27	16,47	7,65	235,96		№79
	Чай с лимоном	200	4,8	4,2	18,4	130,6	2,00	№69
	Итого за полдник:	400,00	19,07	20,67	26,05	366,56	2,00	
	Итого за десятый день:	1600,00	47,36	40,21	188,24	1295,49	71,17	