

День 6 (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 рисовая	130	3,25	5,85	22,88	157,17	1,46	№45
	Чай с лимоном	180	0,1	0	11,25	45,4	4,06	№32
	Бутерброд с маслом	40	2,13	4,79	13,5	105,63	-	№54
	Итого за завтрак:	350	5,48	10,64	47,63	308,2	5,52	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	150	-	-	23,63	105,75	4,5	№92
	Итого за второй завтрак:	150	0	0	23,63	105,75	4,5	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свежих огурцов	40	0,64	1,16	2,44	22,76	14,7	№24.2
	Суп рисовый с мясом курицы	150,00	3,15	2,40	10,05	74,40	-	№23
	Каша перловая	130	4,03	0,52	29,9	140,4	-	№46
	Котлета мясная	50	7,05	7,85	3,3	112,05	-	№8
	Компот из св/фр. с витамином С	150	0,45	0	23,85	97,2	49	№9
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	№101
	Итого за обед:	550	17,69	12,23	84,03	516,95	63,7	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Булочка домашняя	60	5,94	5,1	19,8	148,86	-	№15
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,25	45,4	1,26	№95
	Итого за полдник:	240	6,04	5,1	31,05	194,26	1,26	
	Итого за шестой день:	1290	29,21	27,97	186,34	1125,16	74,98	

День 6 (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 рисовая	150	3,75	6,75	26,4	181,35	1,46	№45
	Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50,4	-	№32
	Бутерброд с маслом	60	3,2	7,19	20,26	158,55	-	№54
	Итого за завтрак:	410	7,05	13,94	59,16	390,3	1,46	
10ч. 00.мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	200	0	0	31,51	126,03	4	№92
	Итого за второй завтрак:	200	0	0	31,51	126,03	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свежих огурцов	60	0,96	1,74	3,66	34,14	14,7	№24.2
	Суп рисовый с мясом курицы	200,00	4,20	3,20	13,40	99,20	-	№23
	Каша перловая	150	4,65	0,6	34,5	162	-	№46
	Котлета мясная	70	9,87	10,99	4,62	156,87	-	№8
	Компот из св/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:	720	23,44	16,93	107,3	675,33	15,12	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Булочка домашняя	80	7,92	6,8	26,2	197,68	-	№15
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,5	50,4	-	№95
	Итого за полдник:	280	8,02	6,8	38,7	248,08	0	
	Итого за шестой день:	1610	38,51	37,67	236,67	1439,74	20,58	