

**День 7 (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             |                |              |           |
| <b>8ч. 30 мин.</b>   | <u><b>Завтрак</b></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:             | <b>350,00</b>  | <b>9,25</b>          | <b>8,26</b>  | <b>49,75</b>  | <b>306,34</b>  | <b>2,00</b>  |           |
| <b>10ч. 00.мин.</b>  | <u><b>Второй завтрак</b></u>  |                |                      |              |               |                |              |           |
|                      | Сок фруктовый                 | 150            | -                    | -            | 23,63         | 105,75         | 4,5          | №92       |
|                      | Итого за второй завтрак:      | <b>150,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>23,63</b>  | <b>105,75</b>  | <b>4,5</b>   |           |
| <b>11 ч. 45 мин.</b> | <u><b>Обед</b></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:                | <b>620,00</b>  | <b>16,20</b>         | <b>16,67</b> | <b>59,81</b>  | <b>454,11</b>  | <b>17,51</b> |           |
|                      | <u><b>Полдник</b></u>         |                |                      |              |               |                |              |           |
| <b>15 ч. 50 мин.</b> | 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:             | <b>330,00</b>  | <b>3,55</b>          | <b>2,55</b>  | <b>43,80</b>  | <b>212,35</b>  | <b>1,45</b>  |           |
|                      | <b>Итого за седьмой день:</b> | <b>1450,00</b> | <b>29,00</b>         | <b>27,48</b> | <b>176,99</b> | <b>1078,55</b> | <b>25,46</b> |           |

**День 7 (с 3 до 7 лет)**

| Приём пищи           | Наименование блюд             | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Эн. ц.<br>(ккал) | Вит<br>С     | № рецепта |
|----------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
|                      |                               |                | Б                    | Ж            | У             |                  |              |           |
| <b>8ч. 30 мин.</b>   | <u><b>Завтрак</b></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:             | <b>460,00</b>  | <b>11,83</b>         | <b>10,14</b> | <b>60,63</b>  | <b>381,10</b>    | <b>0,00</b>  |           |
| <b>10ч. 00.мин.</b>  | <u><b>Второй завтрак</b></u>  |                |                      |              |               |                  |              |           |
|                      | Сок фруктовый                 | 200            | 0                    | 0            | 31,51         | 126,03           | 4            | №92       |
|                      | Итого за второй завтрак:      | <b>200,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>31,51</b>  | <b>126,03</b>    | <b>4,00</b>  |           |
| <b>11 ч. 45 мин.</b> | <u><b>Обед</b></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:                | <b>680,00</b>  | <b>23,60</b>         | <b>26,02</b> | <b>82,52</b>  | <b>658,66</b>    | <b>17,51</b> |           |
|                      | <u><b>Полдник</b></u>         |                |                      |              |               |                  |              |           |
| <b>15 ч. 50 мин.</b> | 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:             | <b>400,00</b>  | <b>4,70</b>          | <b>3,40</b>  | <b>55,90</b>  | <b>273,00</b>    | <b>0,19</b>  |           |
|                      | <b>Итого за седьмой день:</b> | <b>1740,00</b> | <b>40,13</b>         | <b>39,56</b> | <b>230,56</b> | <b>1438,79</b>   | <b>21,70</b> |           |