

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3 -7 лет						№ рецептур ы	
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С			
			Б	Ж				У	Б			ж		у
1 день														
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,8	3,63	16	155,87	0,19	200	8,72	5,44	45	163,8	0,28	25
	Чай сладкий	150	0,09	0	1,09	36,48	0	180	0,11	0	10,84	43,78	0	53
	Конфета	30						50						
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	0	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	0	
Итого:			8,2	7,1	31,19	292,8	0,2		11,9	9,8	79,1	335,5	0,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	6,9	0,01	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	60
Итого:			0,8	0,2	15,2	69,0	0,0		0,8	0,2	15,2	69,0	0,0	
Обед	Щи на м/б со сметаной	180/7	2,73	4,2	11,81	102,92	12,21	200/10	3,03	4,67	13,12	114,35	13,57	1
	Жаркое по домашнему с мясом	150	13,7	13,75	19,4	155,67	0,19	220	15,89	15,77	21,57	205,55	0,23	17
	Солёный (свежий) томат	40	0,28	0	0,84	5,2	0,01	60	0,42	0	1,26	7,8	0,02	
	Напиток лимонный	150	0,05	0	11,48	46,22	4,8	180	0,07	0	15,31	61,62	6,4	56
	Хлеб Ржаной	30	1,4	0,22	11,76	55,78	0,2	38	2,81	0,44	23,52	72,4	0,3	
Итого :			19,36	18,32	61,59	401,19	17,23		23,82	21,08	83,28	508,92	20,22	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,15	0	24	91,5	54,45	180	0,18	0	28,8	109,8	63,34	49
	Бутерброд с сыром	50	3,54	2,49	14,81	97,46	0,05	70	5,62	4,09	20,95	140,04	0,07	35
Итого:			3,7	2,5	38,8	189,0	54,5		5,8	4,1	49,8	249,8	63,4	
Итого за 1 день			32,06	28,1	148,8	952,0	72,0		42,32	35,2	227,4	1163,22	83,92	

