

Прием пищи	Наименование блюд	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
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	<b>120/20</b>	14,3	10,17	12,92	203,3	0,51	<b>150/30</b>	17,1	12,2	15,5	244	0,76	29
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,09	2,39	14,78	89,02	0,98	<b>180</b>	2,51	2,78	17,74	106,82	1,18	52
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,39	0,98	17,93	86,89	0	<b>40</b>	3,19	1,31	23,91	115,85	0	
<b>Итого:</b>			<b>18,8</b>	<b>13,5</b>	<b>45,6</b>	<b>379,2</b>	<b>1,5</b>		<b>22,8</b>	<b>16,4</b>	<b>57,2</b>	<b>466,7</b>	<b>1,9</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,5	0,5	12,5	58,8	12,3	<b>130</b>	0,5	0,5	12,6	61,1	13,0	58
<b>Итого:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>58,8</b>	<b>12,3</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>61,1</b>	<b>13,0</b>	
<b>Обед</b>	Уха рыбная	<b>180</b>	7,53	4,26	14,92	131,21	9,97	<b>200</b>	8,37	4,74	16,5	145,79	11,08	7
	Печень тушённая со сметаной	<b>60</b>	11,8	13,75	3,29	163,59	0,04	<b>80</b>	13,9	15,75	4,09	185,69	0,06	18
	Огурец солёный (свежий)	<b>40</b>	0,32	0,33	0,84	5,2	0,01	<b>60</b>	0,42	0,5	1,26	7,8	0,2	
	Рис отварной	<b>100</b>	2,12	3,33	22,23	119,73	0	<b>150</b>	2,83	4,52	29,64	166,25	0	43
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0	0	19,05	78,24	0,38	180	0	0	21,64	88,75	0,5	50
	Хлеб Пшеничный	<b>15</b>	1,2	0,15	6,3	35,4	0	<b>20</b>	1,6	0,2	8,5	47,2	0	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,4	0,22	11,76	55,78	0,2	<b>38</b>	2,81	0,44	23,52	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>24,37</b>	<b>21,7</b>	<b>78,39</b>	<b>589,15</b>	<b>10,6</b>		<b>29,93</b>	<b>26,15</b>	<b>105,15</b>	<b>713,68</b>	<b>11,21</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт	<b>160</b>	7,08	2,63	41,81	219,07	0,06	<b>190</b>	9,5	6,08	16,15	165,3	0,13	
	Ватрушка	<b>60</b>	7,08	2,63	41,81	219,07	0,07	<b>70</b>	8,3	20,01	48,8	255,6	0,2	41
<b>Итого:</b>			<b>15,1</b>	<b>7,8</b>	<b>55,4</b>	<b>358,3</b>	<b>0,1</b>		<b>17,78</b>	<b>26,2</b>	<b>65,0</b>	<b>420,09</b>	<b>0,33</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>58,77</b>	<b>43,5</b>	<b>191,9</b>	<b>1385,45</b>	<b>24,5</b>		<b>75,65</b>	<b>69,25</b>	<b>240,0</b>	<b>1661,57</b>	<b>26,44</b>	

