

Прием пищи	Наименование блюд	1-3 лет					3-7 лет						№ рецептуры	
		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>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>	Омлет со сливочным маслом	<b>60</b>	5,9	6,83	2,73	94,65	0,21	<b>80</b>	7,45	9,1	3,64	109,2	0,28	21
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	<b>30/4</b>	2,3	3,5	14,8	100,4	0,0	<b>40/5</b>	3,1	4,4	23,24,	127,9	0,0	
	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,4	2,8	2,8	38,8	3,84	<b>60</b>	0,6	4,2	4,2	58,2	5,76	59
	Какао с молоком	<b>150</b>	2,83	2,95	19,46	98,44	0,98	<b>180</b>	3,48	3,54	23,35	100,53	1,18	54
<b>Итого:</b>			<b>11,1</b>	<b>16,1</b>	<b>39,8</b>	<b>332,3</b>	<b>5,0</b>		<b>14,6</b>	<b>21,2</b>	<b>19,7</b>	<b>131,4</b>	<b>7,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,8	0,2	15,2	69,0	0,0	<b>150,0</b>	0,8	0,2	15,2	69,0	0,0	60
<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	<b>180/7</b>	15,3 9	13,9	11,61	74,99	26,48	<b>200/10</b>	17,1	15,48	12,91	83,33	29,23	2
	Рыбные тефтели в томатном соусе	<b>50</b>	16,5	8,94	6,0	87,69	0,9	<b>70</b>	16,55	8,94	6,0	122,76	4,28	14
	Картофельное пюре	<b>100</b>	8,35	9,42	35,73	107,0	36,21	<b>150</b>	12,34	10,96	39,94	160,5	40,47	27
	Напиток клюквенный	<b>180</b>	0,05	0	11,48	46,22	0,48	<b>200</b>	0,07	0	15,31	61,62	0,64	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,4	0,22	11,76	55,78	0,2	<b>38</b>	2,81	0,44	23,52	72,74	0	
<b>Итого:</b>			<b>42,9</b>	<b>32,63</b>	<b>82,9</b>	<b>407,08</b>	<b>64,27</b>		<b>50,47</b>	<b>36,02</b>	<b>106,2</b>	<b>548,15</b>	<b>74,62</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	<b>160</b>	4,64	4,02	6,4	84,8	0,48	<b>190</b>	5,51	4,75	7,6	100,7	0,57	
	Блинчики со сгущённым молоком	<b>60</b>	7,08	2,63	41,81	225,07	0,15	<b>70</b>	8,3	3,1	48,8	283,6	0,18	39
<b>Итого:</b>			<b>11,2</b>	<b>6,7</b>	<b>48,2</b>	<b>309,9</b>	<b>0,6</b>		<b>13,8</b>	<b>7,9</b>	<b>56,4</b>	<b>384,3</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>66,0</b>	<b>57,1</b>	<b>186,1</b>	<b>1118,28</b>	<b>69,87</b>		<b>79,67</b>	<b>65,32</b>	<b>197,5</b>	<b>1132,85</b>	<b>82,62</b>	

