

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>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая со сливочным маслом	<b>150</b>	1,83	6,35	17,75	145,18	1,04	<b>200</b>	4,94	7,66	22,56	129,8	1,11	48
	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	100,5	1,18	54
	Хлеб пшеничный с сыром	<b>23/7</b>	3,75	2,53	11,82	84,34	0,05	<b>33/12</b>	5,59	4,09	16,96	127,7	0,09	35
<b>Итого:</b>			<b>8,2</b>	<b>11,8</b>	<b>49,0</b>	<b>328,0</b>	<b>2,1</b>		<b>14,0</b>	<b>15,3</b>	<b>62,9</b>	<b>358,0</b>	<b>2,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,8	0,2	15,2	69,0	3,6	<b>150,0</b>	0,8	0,2	15,2	69,0	4,0	60
<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	<b>3,6</b>		<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на м\б, со сметаной	<b>180/7</b>	14,89	13,9	11,0	97,2	7,6	<b>200/10</b>	16,5	15,5	12,9	108,0	8,45	3
	Плов с мясом	<b>150</b>	13,8	13,6	25,18	138,95	5,29	<b>220</b>	16,69	15,79	33,7	194,3	8,15	23
	Солёный (свежий) томат	<b>40</b>	0,28	0	0,84	5,2	0,01	<b>60</b>	0,42	0	1,26	7,8	0,02	
	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 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	0,3	
<b>Итого:</b>			<b>31,62</b>	<b>27,9</b>	<b>66,56</b>	<b>378,75</b>	<b>13,58</b>		<b>38,09</b>	<b>31,93</b>	<b>95,2</b>	<b>491,32</b>	<b>17,56</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт	<b>160</b>	8	5,12	13,6	139,2	0,06	<b>190</b>	9,5	6,08	16,15	165,3	0,07	
	Вафля	<b>30</b>	0,85	1,85	12,92	69,36	0	<b>50</b>	2,5	4,65	38	204	0	33
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>26,5</b>	<b>208,6</b>	<b>0,06</b>		<b>12,0</b>	<b>10,7</b>	<b>54,2</b>	<b>369,3</b>	<b>0,07</b>	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>49,52</b>	<b>46,6</b>	<b>157,3</b>	<b>984,35</b>	<b>19,34</b>		<b>64,89</b>	<b>58,13</b>	<b>227,5</b>	<b>1287,62</b>	<b>24,03</b>	

