

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
День 7														
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом.	150	6,18	8,37	32,54	232,48	1,57	200	8,24	11,16	23,8	309,98	2,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,98	180	2,51	2,78	17,74	106,82	1,18	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	0,0	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	0,0	
Итого:			10,6	14,3	62,1	421,9	2,6		13,9	18,4	64,4	544,7	3,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,6	150,0	0,8	0,2	15,2	69,0	4,0	60
Итого:			0,8	0,2	15,2	69,0	3,6		0,8	0,2	15,2	69,0	4,0	
Обед	Щи с рыбными консервами	180	8,21	2,79	14,18	102,11	21,33	200	9,13	3,1	15,76	113,46	23,7	6
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	13,26	8,51	18,8	205,0	18,79	220	19,42	12,43	27,87	301,24	27,55	61 62
	Компот из чёрной смородины	180	0,05	0,0	11,48	46,22	0,48	200	0,07	0,0	15,31	61,62	0,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	0,0	20	1,6	0,2	8,5	47,2	0,0	
	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:			24,12	11,6	62,52	444,51	40,8		33,03	16,17	91,0	596,0	52,2	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,15	0,0	24	91,15	54,45	180	0,18	0,0	28,8	109,8	63,34	49
	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	120/20	14,3	10,2	12,92	203,3	0,51	150/30	17,1	12,2	15,5	244	0,76	29
Итого:			14,5	10,2	36,9	294,8	55,0		17,3	12,2	44,3	353,8	64,1	
Итого за 7 день			50,02	36,3	176,7	1230,21	102,0		65,03	47,0	214,9	1563,0	123,6	

