

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 10														
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	150	2,2	6,16	29,98	129,0	0,05	200	3,44	7,4	38,86	172,0	0,06	42
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	0,98	180	3,48	3,54	23,35	100,53	1,18	54
	Хлеб пшеничный с сыром	23/7	3,57	2,53	11,82	84,34	0,05	33/12	5,59	4,09	16,96	127,74	0,09	35
Итого:			8,6	11,6	61,3	311,8	1,1		12,5	15,0	79,2	400,3	1,3	
2-ой завтрак	Груша	120	0,5	0,5	11,8	56,4	11,8	130	0,5	0,5	12,6	61,1	13,0	12
Итого:			0,5	0,5	11,8	56,4	11,8		0,5	0,5	12,6	61,1	13,0	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180/7	15,39	13,9	11,61	74,99	26,48	200/10	17,10	15,45	12,91	82,33	29,42	2
	Рыба тушённая	70	2,36	13,9	22,29	87,69	3,41	80	4,9	14,95	22,99	116,5	5,45	22
	Картофельное пюре	100	8,35	9,42	35,73	107,0	36,21	150	12,34	10,96	39,94	160,5	40,47	27
	Огурец солёный (свежий)	40	0,32	0,33	0,84	5,2	0,01	60	0,42	0,5	1,26	7,8	0,02	
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	0,38	180	0,0	0,0	21,64	88,75	0,5	50
	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:			28,99	37,9	107,6	444,3	66,69		39,17	42,5	130,8	575,48	76,16	
Полдник	Йогурт	160	8	5,12	13,6	139,2	0,06	190	9,5	6,08	16,15	165,3	0,07	
	Гренки с яйцом	50	3,54	2,49	14,81	97,46	0,05	70	5,62	4,09	20,95	140,04	0,07	44
Итого:			11,5	7,6	28,4	236,7	0,11		15,1	10,2	37,1	305,3	0,1	
Итого за 10 день			49,6	57,6	209,1	1049,2	79,7		67,8	68,2	259,7	1342,18	90,53	

