

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 6		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3-7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Сыр парциально	10	10	6,52	6,52	9,5	9,5	9,74	9,74	152,28	152,28	0,14	0,14	96
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2,44	2,93	1,06	1,28	15,84	19,01	83	99,59	0,285	0,342	513
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
Итого за завтрак		425	495	12,67	15,39	15,4	20,04	76,9	90,51	502,22	609,16	4,285	4,342	
обед:	Салат морковный с яблоком	45	60	1,13	1,51	4,56	6,08	4,67	6,23	64,74	86,32	25,988	34,65	1
	Суп картофельный с мясн.фрик	180	250	9,43	13,1	7,92	11	12,1	16,8	157,41	218,62	15,192	21,1	154
	Пюре гороховое с маслом	70	80	9,39	10,73	6,4	7,31	10,22	11,68	135,86	155,26	11,55	13,2	382
	Котлеты, биточки, шницели	70	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,6	195,62	223,56	0,098	0,112	386
	Кисель витаминный	150	200	0	0	0	0	7,48	9,98	28,43	37,9	0	0	516
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0	0	114
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0	0	115
Итого за обед		545	690	24,49	29,72	19,03	23,49	72,8	91,51	557,79	692,92	55,038	70,1	
полдник	Макароны отварные с маслом, сахаром	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825	259
	Чай	150	200	0,19	0,26	0	0	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9	504
Итого за полдник		320	380	17,17	19,6	10,9	12,4	26,76	31,35	275,65	317,06	13,043	13,892	
Итого за весь день		1290	1565	54,33	64,71	45,33	55,93	176,46	213,37	1335,66	1619,14	72,366	88,334	