

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		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:	Омлет натуральный	90	100	8,16	9,07	11,74	13,04	2,13	2,37	146,95	163,28	0,207	0,23	307
	Бутерброды с маслом	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135	97
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6	508
2-й завтрак	Напиток «Витоша»	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
Итого за завтрак		375	445	14,66	17,4	20,93	24,89	37,8	44,51	403,28	476,59	4,612	4,765	
обед:	Салат из свеклы	30	40	0,4	0,53	1,55	2,07	2,34	3,12	25,17	33,56	2,85	3,8	50
	Щи из свежей капусты	180	250	1,3	1,8	3,69	5,12	4,72	6,55	57,96	80,5	23,76	33	145
	Каша ячневая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Рыба тушенная с овощами в томатном соусе	70	80	12,96	14,81	6,65	7,6	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936	373
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,12	0,16	14,41	19,22	58,23	77,64	4,5	6	526
	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		670	870	27,75	33,16	21,46	27,34	88,6	111,1	658,66	823,3	31,339	43,576	
полдник	Каша гречневая молочная	150	180	3,65	4,37	4,14	4,97	43,29	51,95	224,4	269,28	0,48	0,576	279
	Чай с сахаром	150	200	7,5	10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2	536
Итого за полдник		300	380	3,84	4,63	4,14	4,97	54,71	67,17	270,27	330,44	2,655	3,476	
Итого за весь день		1345	1695	46,25	55,19	46,53	57,2	181,11	222,78	1332,21	1630,33	38,606	51,817	