

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт уры
				Б		Ж		У						
День 1		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:	Плов из риса с изюмом	130	150	3,02	3,48	3,67	4,23	41,85	48,28	210,92	243,38	0,234	0,27	278
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	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		405	465	6,92	8,34	12,64	16,55	79,24	91,38	462,42	551,67	4,519	4,612	
обед:	Салат витаминный	45	60	0,51	0,68	4,56	6,08	4,78	6,37	62,35	83,13	9,585	12,78	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	9,54	11,92	7,44	9,3	18,48	23,1	177,12	221,4	13	16,25	149
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	35,66	42,79	210,08	252,09	0	0	297
	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
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,1	0	0	14,55	19,4	55,35	73,8	0	0	527
	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		675	870	34,33	42,41	27,31	34,35	104,89	131,24	802,65	1003,5	24,875	33,992	
полдник	Вареники ленивые	150	180	6,26	7,51 0,82	8,48	10,17	43,86	52,63	273,99	328,79	0,24	0,288	289
	Соус молочный сладкий	20	30	0,55		0,98	1,47	3,27	4,91	23,78	35,67	0,09	0,135	449
	Чай с сахаром	150	200	7,5		10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2
Итого за полдник		370	450	5,71	6,93	5,72	7,1	55,47	68,26	291,87	357,91	66,615	68,45	
Итого за весь день		1450	1785	46,96	57,68	45,67	58	239,6	290,88	1556,94	1913,08	96,009	107,054	

