

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 3		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 манная вязкая	180	250	7,2	10	9,11	12,65	33,01	45,85	243,41	338,07	0,594	0,825	256
	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 молоком	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,3	76,41	101,88	0,45	0,6	514
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		475	595	16,46	20,08	21,15	25,51	69,43	86,09	540,1	660,23	5,184	5,565	
обед:	Салат из горошка (конс.)	40	60	3,5	5,24	1,38	2,07	8,1	12,15	56,8	85,2	0	0	2
	Суп овощной на курином бульоне	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45	148
	Ячневая каша	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	35,66	42,79	210,08	252,09	0	0	297
	Бефстроганов из отварной говядины с томатным соусом	70	80	11,67	13,34	6,04	6,9	2,03	2,32	109,72	125,4	0,924	1,056	372
	Напиток апельсиновый	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		600	720	36,82	41,84	16,41	18,74	65,79	80,47	558,89	658,35	68,806	78,248	
Полдник	Каша гречневая молочная	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825	259
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1	502
Итого за полдник		390	500	8,25	10,32	6,16	7,7	48,05	61	279,41	352,93	0,915	1,15	
Итого за весь день		1465	1815	61,53	72,24	43,72	51,95	183,27	227,56	1378,4	1671,51	74,905	84,963	