

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 4		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
	Икра кабачковая	25	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	121
	Бутерброды с маслом и сыром	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
	Напиток «Витоша»	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
Итого за завтрак		400	475	16,17	19,42	22,48	26,95	43,5	52,11	445,07	532,31	4,762	4,965	
обед:	Салат из моркови	45	60	0,51	0,68	4,54	6,05	4,08	5,44	59,43	79,24	1,98	2,64	19
	Суп картофельный с клецками	180	250	5,87	8,15	6,66	9,25	10,17	14,13	124,31	172,65	8,568	11,9	151
	Плов из отварной птицы	160	210	31,12	40,85	37,36	49,04	29,09	38,18	576,53	756,69	4,448	5,838	411
	Чай	150	200	0,15	0,2	0	0	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1	502
	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		615	820	41,68	54,9	49,07	64,98	82,91	108,43	937,46	1234,68	14,996	20,378	
полдник	Суп молочный с крупой	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Чай с молоком	150	200	1,28	1,7	1,2	1,6	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4	506
Итого за полдник		470	510	14,69	14,24	10,24	10,37	89,85	90,57	512,89	514,32	10,87	10,967	
Итого за весь день		1485	1805	72,54	88,56		102,3	216,26	251,11	1895,42	2281,31	30,628	36,31	