

**день третий** (дошкольный возраст, воспитанники до 3-х лет)

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая рассыпчатая молочная	150/4	7	6	34.2	221	0.38
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0.38
Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11	70	0.52
<b>Итого за прием</b>	<b>334.0</b>	<b>11.38</b>	<b>8.37</b>	<b>60.1</b>	<b>358.8</b>	<b>0.9</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок натуральный	125	0.5	0.5	12.25	52.5	6.9
<b>Итого за прием</b>	<b>125</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.25</b>	<b>52.5</b>	<b>6.9</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1.3	4	4.1	58	2.66
Щи из свежей капусты с картофелем	150.5	1.1	3.3	5	55	7.19
Вермишель с маслом	100	3.9	4.1	20.84	138.25	0
Компот из сухофруктов	180	0.936	0	24.26	96.6	0.072
<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>19.57</b>	<b>6.485</b>	<b>62.5</b>	<b>403.35</b>	<b>14.4</b>
<b>Полдник</b>						
Какао-напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.98
Хлеб пшеничный	35	2.15	0.8	14.6	75	0.00
<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>7.73</b>	<b>6.56</b>	<b>34.72</b>	<b>227.83</b>	<b>0.98</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1239</b>	<b>39.18</b>	<b>21.915</b>	<b>169.57</b>	<b>1042.4</b>	<b>23.18</b>

**день третий** (дошкольный возраст, воспитанники с 3-х до 7-ми лет)

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая рассыпчатая молочная	200/5	9.3	7.9	45.7	295	0.51
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	0
Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.53
<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>15.14</b>	<b>11.06</b>	<b>80.28</b>	<b>482</b>	<b>1.04</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок натуральный	150	0.7	0.7	17.15	73.05	9.66
<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>17.15</b>	<b>73.05</b>	<b>9.66</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.9	6	6.1	87	3.98
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1.4	4.5	6.8	73	9.6
Вермишель с маслом	180	7.02	7.38	37.51	248.85	0
Компот из сухофруктов	200	0.26	0	26.96	107.44	0.8
<b>Итого за прием</b>	<b>648</b>	<b>10.58</b>	<b>17.88</b>	<b>77.37</b>	<b>516.29</b>	<b>14.38</b>
<b>Полдник</b>						
Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>12.34</b>	<b>8.54</b>	<b>64.22</b>	<b>384.25</b>	<b>1.08</b>