

ДЕНЬ ВТОРОЙ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ВОСПИТАННИКИ до 3-х лет)

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5.994	9.9	20.38	194.8	0.81
Хлеб пшеничный	35	2.15	0.8	14.6	75	0.00
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18.0	0.00
Итого за прием	365	8.24	10.27	39.58	287.8	0.81
Второй завтрак						
Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10
Итого за прием	100	0.5	1.5	21	96	10
Обед						
Суп рыбный	200	12.74	0.6	9.22	105.44	5.9
Рагу овощное	150	3.75	5.085	14.445	126.31	8.43
Компот из смеси сухофруктов	180	0.936	0	24.26	96.6	0.072
Хлеб пшеничный	35	2.15	0.8	14.6	75	0.00
Итого за прием	565	19.57	6.485	62.5	403.35	14.4
Полдник						
Какао-напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.98
Бутерброд с сыром	40	4.248	2.152	13.54	92.3	0.024
Итого за прием	220	9.798	7.91	33.66	245.13	1.004

ДЕНЬ ВТОРОЙ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ВОСПИТАННИКИ с 3-х до 7-ми лет)

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8.33	13.75	28.3	270.5	1.125
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00
Итого за прием						
Второй завтрак						
Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10
Итого за прием	100	0.5	1.5	21	96	10
Обед						
Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.52	131.8	7.38
Рагу овощное	180	4.5	6.102	17.33	151.5	1.8
Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Итого за прием	680	27.61	8.99	97.67	605.17	9.98
Полдник						
Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.8	1.08
Бутерброд с сыром	65	6.372	3.497	22	149.9	0.039
Итого за прием	265	12.572	9.897	44.36	319.7	1.119