

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

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	6,01	6,46	20,65	167,7	1,13
Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11	70	0.52
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0,0
Итого за прием	380	10,39	8,83	46,55	305,5	1,65
Второй завтрак						
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за прием	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,0	2,9	7,0	58,0	4,78
Хлеб пшеничный	35	2.15	0.8	14.6	75	0.00
Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	18,68	46,28
Компот из свежих фруктов	180	6,984	6,984	16,074	62,442	2,88
Итого за прием	720	28,009	30,004	64,394	338,002	57,075
Полдник						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2
Итого за прием	200	10	6,4	17	174	1,2

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (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						
Суп молочный с крупой	250	6,01	6,46	20,65	167,7	1,13
Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.53
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Итого за прием	405	14	9,8	60,9	389	1,6
Второй завтрак						
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за прием	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79,0	6,38
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Пюре картофельное	180	3,906	5,616	9,648	148,68	3,762
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	18,68	46,28
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2
Итого за прием	638	33,826	11,856	97,448	530,17	53,242
Полдник						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2
Итого за прием	200	10	6,4	17	174	1,2