

день четвертый (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ВОСПИТАННИКИ до 3-х лет)

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Блинчики с фруктовой начинкой	70	4,144	4,312	23,25	143,58	1,883
Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11	70	0.52
Итого за прием	250	8,524	6,682	49,15	281,38	2,783
Второй завтрак						
Сок натуральный	125	0.5	0.5	12.25	52.5	6.9
Итого за прием	125	0.5	0.5	12.25	52.5	6.9
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
Курица отварная	70	15,582	9,947	0	162,73	0,94
Компот из сухофруктов	180	0.936	0	24.26	96.6	0.072
Итого за прием	440	18,668	10,747	45,86	392,33	5,792
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0.38
Итого за прием	230	8,88	9,27	35,54	254,84	1,28
Итого за день	1045	36,302	27,194	142,8	981,05	16,755

день четвертый (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						
Блинчики с фруктовой начинкой	80	4,736	4,928	26,576	164,08	2,152
Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.53
Итого за прием	280	7,526	7,728	41,276	257,08	2,682
Второй завтрак						
Сок натуральный	150	0,7	0,7	17,15	73,5	9,66
Итого за прием	150	0,7	0,7	17,15	73,5	9,66
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
Курица отварная	80	18,08	11,368	0	185,98	1,072
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8
Итого за прием	538	26,66	17,608	78,22	586,85	1,872
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Итого за прием	280	14,39	13,39	67,66	448,23	1,125
Итого за день	1248	49,276	39,426	204,306	1365,6	14,649