

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

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0
Итого за прием	304	7,9	7,8	34	238	0,57
Второй завтрак						
Вафли	7	0,2044	0,233	5,425	24,79	0
Итого за прием	7	0,2044	0,233	5,425	24,79	0
Обед						
Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	0,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96
Запеканка из творога	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24
Итого за прием	475	24,7	17,38	61,7	501	5,03
Полдник						
Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
Итого за прием	190	17,66	2,67	25,2	211,6	0,39

ДЕНЬ ПЯТЫЙ (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
Завтрак						
Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266	0,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Итого за прием	455	16,54	12,54	90,06	541,43	0,76
Второй завтрак						
Вафли	24	0,7008	0,8	18,6	85	0
Итого за прием	24	0,7008	0,8	18,6	85	0
Обед						
Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	0,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28
Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55
Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32
Итого за прием	630	31,4	22,01	81,1	647	6,76
Полдник						
Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.9	67.8	0
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
Итого за прием	240	13,78	3,47	28,5	328,6	0,52