

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

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9
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	10,98	11,37	46,54	324,84	1,42
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого за прием	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед						
Хлеб пшеничный	35	2.15	0.8	14.6	75	0.00
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.1	3.3	5	55	7.19
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,629	3,479	3,087	70,028	3,024
Компот из сухофруктов	180	0.936	0	24.26	96.6	0.072
Итого за прием	435	3,25	7,579	46,947	296,62	10,386
Полдник						
Бутерброд с сыром	40	4,248	2,152	13,54	92,308	0,024
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18.0	0.00
Итого за прием	190					

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (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						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125
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	450	11,05	14,05	40,5	326,8	1,655
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого за прием	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед						
Хлеб пшеничный	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.00
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,576	3,976	3,525	8,032	3,456
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1.4	4.5	6.8	73	9.6
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8
Итого за прием	538	16,156	10,616	79,145	482,047	13,856
Полдник						
Бутерброд с сыром	65	6,903	3,497	22,002	150	0,039
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00
Итого за прием	265	7,003	3,277	31,102	175	0,039