

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшеничная)	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	420	8,74	7,48	55,14	328,9	0,61	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат селедочный	60	5,3	6,5	0,91	116	1	22
	Свекольник со сметаной	180	8,87	6,59	21,42	150,80	19,76	139
	Плов	150	23,6	10,9	33,8	216	0,5	178
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
Полдник для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	620	37,89	26,1	96,33	670,83	9,84	-
	Лапшевник	150	11,16	9,7	20,16	237,3	0,32	208
	Сладкий подлив	35	0,01	0,00	4,44	17,7	0,01	383
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,28	263/364
	Итого за прием пищи:	330	10,39	5,19	41,78	293,7	0,32	-
Итого за день:			57,8	39,25	206,14	1354,97	12,77	-