

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
День 2		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
завтрак:	Каша из смеси круп, молочная, вязкая	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,20	324,11	450,15	2,088	2,9
	Бутерброд с повидлом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Чай с сахаром с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,00	0,00	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9
2-й завтрак	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		465	600	10,61	14,67	15,15	21,08	89,63	118,76	538,59	723,04	8,753	10,5
обед:	Салат из свеклы отварной	45	60	0,64	0,85	2,29	3,05	3,76	5,02	38,18	50,91	4,275	5,7
	Суп с рыбными консервами	160	180	14,80	16,65	3,63	4,09	11,31	12,73	137,49	154,67	11,776	13,248
	Жаркое по – домашнему	150	200	17,04	22,72	8,11	10,82	13,59	18,12	195,78	261,04	16,575	22,1
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	9,98	28,43	37,90	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0,00	0,00
Итого за обед		585	740	36,58	45,34	14,54	18,6	61,16	77,13	521,72	656,82	32,626	41,048
полдник	Пудинг из творога с рисом	110	130	13,81	16,32	11,08	13,09	22,56	26,66	299,89	354,42	0,022	0,026
	Молоко сгущенное	20	30	0,14	0,22	0,17	0,26	1,11	1,67	6,56	9,84	0,02	0,03
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	Яблоко свежее	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47	10	10
Итого за полдник		380	460	17,14	20,66	14,4	17,41	52,19	63,09	461,81	555,74	10,492	10,656
Итого за весь день		1430	1800	64,33	80,67	44,09	57,09	202,98	258,98	1522,12	1935,6	51,871	62,204