

10 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша дружба	150	200	6,49	8,92	28,53	8,66	11,9	38,4	220,35	293,8	262
	Какао с молоком	170	200	7,48	4,335	26,945	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,05	4,125	0,04	0,05	4,125	0,04	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	15,895	18,83	68,365	19,385	22,575	82,99	462,75	582,7	
Второй завтрак	Фрукт	95	100									
	Итого за второй завтрак	95	100									
Обед	Уха рыбная с крупой	150	200	5,91	2,89	9,09	7,88	3,86	12,12	86,1	114,8	156
	Греча отварная	100	110									
	Печень по-строгановски	70	70	22,9	14,5	2,74	22,9	14,5	2,74	135,5	135,5	403
	Помидор свежий долькой	30	50	0,33	0,12	1,14	0,44	0,16	1,52	7,2	9,6	112
	Компот ассорти	150	200	0,375		20,25	0,5		27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Кура в томатном соусе	60	70	13,25	6,85	2,05	15,46	7,99	2,39	96	112	410
	Итого за обед	540	680	32,155	18,47	46,58	35,02	19,72	60,08	380,9	456,9	
Ужин	Суп молочный с рисом	150	150	6,6	3,96	12,39	8,8	5,28	16,52	98,85	131,8	170
	Шанежка наливная	60	60	5,16	4,56	27,84	5,16	4,56	27,84	166,8	166,8	569
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,075	0	11,4	0,1	0	15,2	45,75	61	505
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	380	440	13,355	8,84	61,47	16,34	10,32	74,32	358,4	430,1	
	Итого за 1 день	1365	1650	61,405	46,14	176,415	70,745	52,615	217,39	1202,05	1469,7	