

9 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 пшеничная	150	200	8,28	8,085	26,85	11,04	10,78	35,8	212,7	283,6	273
	Чай с молоком	170	200	2,55	1,105	13,515	3	1,3	15,9	60,75	81	506
	Батон нарезной	20	30	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого завтрак	350	440	13,005	11,69	58,315	16,215	14,58	69,65	369,95	461,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	200	1,23	6,3	9,75	1,64	8,4	13	72,75	97	139
	Свекла тушеная в молочном соусе	110	130	3,135	7,37	10,01	3,705	8,71	11,83	114,95	135,85	196
	Огурец свежий долькой	30	50	0,24	0,06	0,75	0,32	0,08	1	4,2	5,6	112
	Котлета любительская	60	70	14,1	2,22	3,72	17,15	2,59	4,34	63,6	74,2	352
	Компот из изюма	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Итого за обед	540	700	21,57	16,91	52,665	26,415	20,98	66,97	385,85	480,65	
Ужин	Капуста тушеная	150	150	5,55	5,85	5,85	5,55	5,85	5,85	94,5	94,5	428
	Биточек куриный	60	70	17,14	6,51	5,57	20	7,6	6,5	79,2	132	417
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Макароны отварные с овощами	200	200	4,1	11,1	30,7	4,1	11,1	30,7	232	232	300
	Итого за ужин	380	450	24,285	12,68	32,51	27,93	13,93	42,11	265,7	357	
	Итого за 1 день	1370	1690	59,36	41,48	153,59	71,06	49,69	188,83	1067,5	1344,75	