

(3-7 лет)

наименование блюда	выход блюда	№ технол огичес кой	пищевые вещества				витамины
			б	ж	у	энергет. Калорийн ая	С
ЗАВТРАК:							
вареники ленивые	200,0	№79	18,1	14,8	17,12	274,08	0,78
сметана	11,0	№488	0,21	1,9	0,25	18,94	0,06
чай с сахаром	200,0	№503	0,1	0	15	60,4	0
	411		18,41	16,7	32,37	353,42	0,84
2 завтрак							
сок фруктовый\фрукты	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	86,6	4
ОБЕД:							
суп-лапша домашняя	200,0	№ 31	2,6	4,57	12,1	99,93	0,7
курица в соусе с томатом	70,0	№ 123	6,42	8,33	1,58	106,97	1,5
каша гречневая рассыпчатая	130,0	№ 127	5	3,8	30	174,2	0
огурец соленый	60,0	№ 1,25	0,57	0,11	2,42	12,95	15
компот витаминиз.	200,0	№ 527	0,48	0	21	85,92	0,4
хлеб пшеничный	60	№114	3,6	0,5	22,5	108,9	0
хлеб ржаной	50	№115	2,5	0,5	10,5	56,5	0
итого	770		21,17	17,81	100,1	645,37	17,6
полдник							
гренки молочные	50,0	№ 92	4,84	4,26	25,32	158,98	0,16
кисломолочная продукция	200,0	№ 535	5,84	4,800	12,75	117,56	1,2
	250		10,68	9,06	38,07	276,54	1,36
УЖИН							
каша овсяная «Геркулес» жидкая	200,0	№ 272	7,2	9,4	28,8	228,6	1,5
хлеб с маслом и сыром	30\5/15	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
кофейный напиток	200	№ 514	3,6	2,67	20,57	120,71	1,5
	450		17,05	12,57	72,37	470,81	3,11
ИТОГО ЗА СУТКИ			68,37	56,44	263,71	1832,74	26,91