МЕНЮ 3-7 лет холодный период

1 день 3-7 лет холодный период

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	4,11	1,82	3,94	0,25	22,84	142,09
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**10,15**	**4,70**	**11,92**	**1,47**	**58,67**	**378,13**
	Второй завтрак							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**0,50**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**10,30**	**43,24**
	Обед							
34/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,77	0,11	4,80	3,57	5,06	63,85
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	0,00	2,17	1,93	6,67	49,31
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	39,56	230,47
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80	8,67	8,23	8,24	1,44	5,91	132,69
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**680**	**21,73**	**8,39**	**21,68**	**9,51**	**92,50**	**630,81**
	Уплотненный полдник							
18/5	Пудинг из творога с изюмом	100	14,35	14,16	10,50	2,13	20,76	233,39
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
-	Печенье	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**430**	**23,14**	**19,38**	**18,92**	**2,83**	**68,96**	**533,70**
	Итого за день		**55,53**	**32,48**	**52,62**	**13,80**	**230,43**	**1557,18**

2 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	25,26	150,83
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07
	Итого за 'Завтрак'	**407**	**12,25**	**6,38**	**13,55**	**1,61**	**58,78**	**400,24**
	Второй завтрак							
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	**180**	**5,22**	**5,22**	**5,76**	**0,00**	**7,20**	**104,94**
	Обед							
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	5,90	56,75
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,48	0,00	3,85	3,83	11,99	87,81
5/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,44	0,47	3,07	0,33	15,97	98,79
31/8	Суфле из мяса говядины	80	18,22	18,02	14,42	0,02	2,62	213,00
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,65	0,00	0,03	0,03	20,91	79,37
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**680**	**27,78**	**18,49**	**25,45**	**8,31**	**79,54**	**640,04**
	Уплотненный полдник							
18/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,25	5,27	3,78	1,23	7,61	89,21
1/1	Горошек зеленый	25	0,76	0,00	0,05	0,05	2,79	12,24
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48
-	Фрукты	100	1,50	0,00	0,50	0,50	22,70	95,50
-	мармелад	40	8,40	0,00	0,80	0,80	23,76	127,42
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**450**	**18,67**	**5,27**	**5,45**	**2,90**	**71,85**	**391,19**
	Итого за день		**63,92**	**35,36**	**50,22**	**12,81**	**217,37**	**1536,41**

3 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,82
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**24,33**	**20,37**	**21,90**	**4,42**	**59,02**	**526,34**
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	**250**	**1,25**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**25,75**	**108,10**
	Обед							
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0,00	2,09	2,09	6,32	45,91
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	9,57	0,00	9,37	0,37	14,22	177,91
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0,00	2,47	2,81	15,04	87,63
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	8,93	8,52	7,85	1,45	6,59	132,84
18/10	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**680**	**25,79**	**8,52**	**22,28**	**7,21**	**88,59**	**643,60**
	Уплотненный полдник							
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,29	1,06	7,74	5,10	29,51	208,29
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**340**	**10,91**	**6,28**	**13,90**	**5,50**	**48,31**	**361,91**
	Итого за день		**62,29**	**35,17**	**58,33**	**17,14**	**221,67**	**1639,96**

4 день 3-7 лет холодный период

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
5/5	Макаронник	150	7,82	3,21	7,98	0,54	35,61	244,17
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
	Итого за 'Завтрак'	**405**	**15,06**	**7,30**	**17,05**	**1,76**	**69,14**	**486,57**
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	**180**	**5,22**	**5,22**	**5,76**	**0,00**	**7,20**	**104,94**
	Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,27	3,02	10,04	8,62	12,79	157,03
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,11	0,01	2,19	0,14	14,00	77,11
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	13,49	12,41	11,25	1,30	7,43	185,11
3/10	Компот из брусники	180	0,56	0,00	0,40	0,40	17,23	72,46
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**680**	**24,65**	**15,44**	**27,92**	**14,50**	**79,19**	**651,64**
	Уплотненный полдник							
1/3	Картофель отварной	70	1,35	0,01	1,54	0,27	11,14	63,23
51/1	Сельдь	20	3,33	3,33	1,67	0,00	0,00	28,32
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,00	0,02	0,02	4,45	17,30
8/12	Сдоба обыкновенная	60	4,86	0,40	3,42	3,64	32,98	181,21
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**355**	**11,26**	**3,75**	**6,94**	**4,23**	**59,00**	**338,40**
	Итого за день		**56,19**	**31,71**	**57,68**	**20,50**	**214,52**	**1581,55**

5 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	155	5,97	2,23	7,07	1,88	26,48	190,48
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**12,23**	**5,11**	**15,10**	**3,15**	**57,36**	**409,10**
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	**250**	**1,25**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**25,75**	**108,10**
	Обед							
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0,00	2,04	2,04	7,02	45,97
28/2	Суп-пюре гороховый	180	4,93	0,01	1,77	0,49	16,42	96,58
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью с овощами	210	20,12	17,19	5,98	1,65	33,00	263,44
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,10	0,00	0,45	0,44	0,73	7,22
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
40/2	Гренки (сухарики)	45	3,86	0,00	0,43	0,49	23,05	113,40
	Итого за 'Обед'	**710**	**32,18**	**17,21**	**11,03**	**5,47**	**107,10**	**637,08**
	Уплотненный полдник							
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,78	8,28	8,48	0,00	1,36	112,66
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Зефир	40	0,30	0,32	0,04	0,00	29,41	114,37
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**425**	**15,35**	**13,82**	**14,97**	**0,70**	**59,99**	**428,99**
	Итого за день		**61,01**	**36,14**	**41,35**	**9,32**	**250,20**	**1583,27**

6 день 3-7 лет холодный период

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	155	3,96	2,32	5,05	0,40	20,33	140,22
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**10,72**	**5,26**	**13,22**	**2,20**	**56,73**	**381,32**
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	**250**	**1,25**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**25,75**	**108,10**
	Обед							
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	0,00	3,66	3,66	6,37	60,55
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,16	0,00	1,53	1,20	9,01	53,25
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	8,04	5,76	0,00	0,00	83,98
14/3	Капуста цветная отварная	150	3,85	0,00	5,23	5,23	8,57	90,17
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,13	9,66	10,96	0,16	11,78	188,52
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
	Итого за 'Обед'	**730**	**28,54**	**17,69**	**27,70**	**10,82**	**71,02**	**630,96**
	Уплотненный полдник							
20/5	Суфле творожное	80	11,78	11,73	9,69	1,67	11,16	179,74
-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**330**	**21,67**	**16,95**	**19,67**	**1,97**	**63,09**	**515,82**
	Итого за день		**62,18**	**39,91**	**60,84**	**14,99**	**216,59**	**1636,20**

7 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,12
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07
	Итого за 'Завтрак'	**407**	**11,52**	**6,87**	**14,49**	**1,60**	**53,34**	**386,53**
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	**180**	**5,22**	**5,22**	**5,76**	**0,00**	**7,20**	**104,94**
	Обед							
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,78	0,00	3,57	3,57	12,76	81,59
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0,00	1,03	0,50	9,35	50,23
3/3	Картофельное пюре	130	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	80	11,22	10,82	13,93	6,50	5,54	190,95
6/10	Компот из смородины	180	0,11	0,00	0,04	0,04	10,74	41,86
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**680**	**19,56**	**11,29**	**22,20**	**11,51**	**79,68**	**633,86**
	Уплотненный полдник							
21/7	Суфле из рыбы	80	14,81	14,55	7,07	0,03	3,12	135,16
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным	40	0,89	0,66	4,58	2,36	2,76	54,74
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,18	0,93	5,16	5,11	29,21	178,25
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**385**	**21,64**	**16,13**	**17,13**	**7,82**	**54,36**	**451,30**
	Итого за день		**57,94**	**39,51**	**59,59**	**20,94**	**194,58**	**1526,63**

8 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	Завтрак							
59/3	Запеканка морковная с творогом	150	13,91	10,44	13,44	8,15	34,57	310,66
	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**20,19**	**13,32**	**21,47**	**9,42**	**69,08**	**543,18**
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	**250**	**1,25**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**25,75**	**108,10**
	Обед							
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0,00	3,58	3,58	5,53	55,53
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0,00	3,78	3,76	9,16	73,86
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,41
7/11	Соус сметанный	10	0,12	0,00	0,73	0,01	0,44	8,84
52/8	Суфле из печени	80	15,41	15,22	4,86	0,02	2,62	115,67
3/10	Компот из клюквы (180 г)	180	0,56	0,00	0,40	0,40	17,23	72,46
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**690**	**26,46**	**15,25**	**16,39**	**8,80**	**86,69**	**630,08**
	Уплотненный полдник							
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,10	4,64	4,64	0,96	6,98	89,70
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Зефир	40	0,30	0,32	0,04	0,00	29,41	114,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**425**	**12,67**	**10,18**	**11,14**	**1,66**	**65,62**	**406,04**
	Итого за день		**60,58**	**38,75**	**49,26**	**19,88**	**247,14**	**1647,40**

9 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,46	13,78	0,00	2,20	183,07
37/1	кукуруза консервированная	25	0,60	0,00	0,13	0,13	3,75	18,32
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
	Итого за 'Завтрак'	**410**	**20,50**	**17,55**	**22,97**	**1,34**	**39,48**	**443,78**
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	180	5,22	5,22	5,76	0,00	8,46	105,41
	Итого за 'Второй завтрак'	**180**	**5,22**	**5,22**	**5,76**	**0,00**	**8,46**	**105,41**
	Обед							
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	0,00	0,68	0,68	11,06	49,41
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,28	0,03	2,70	0,15	8,30	61,80
4/9	Плов из мяса кур	200	20,31	17,69	15,50	0,60	30,67	342,22
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,09	82,38
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**670**	**25,76**	**17,72**	**19,36**	**1,90**	**92,27**	**640,13**
	Уплотненный полдник							
2/7	Рыба отварная под маринадом	80	15,49	14,83	5,39	0,69	5,28	128,84
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,00	0,02	0,02	4,45	17,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**425**	**20,61**	**14,83**	**10,03**	**1,41**	**62,44**	**412,06**
	Итого за день		**72,09**	**55,32**	**58,12**	**4,65**	**202,65**	**1601,38**

10 день 3-7 лет холодный период

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,06	1,82	4,62	1,02	25,22	161,54
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	**400**	**11,32**	**4,70**	**12,66**	**2,29**	**56,10**	**380,17**
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	**250**	**1,25**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**25,75**	**108,10**
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	1,06	1,06	6,00	35,24
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,00	3,90	3,90	13,51	94,44
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с	230	18,99	15,59	14,58	1,81	36,14	348,67
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,10	0,00	0,45	0,44	0,73	7,22
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**710**	**26,07**	**15,59**	**20,52**	**7,73**	**94,99**	**652,01**
	Уплотненный полдник							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,60	0,93	3,02	2,05	37,36	186,65
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**340**	**9,22**	**6,15**	**9,18**	**2,45**	**56,16**	**340,27**
	Итого за день		**47,86**	**26,44**	**42,61**	**12,47**	**233,01**	**1480,55**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450417

Владелец Топанова Юлия Николаевна

Действителен С 26.05.2023 по 25.05.2024