

1 день (с 3 до 7 лет)								
Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
Завтрак								
Каша пшеничная молочная № 30	масло слив.	3	3					
	молоко	100	100					
	крупка пшеничная	20	20					
	сахар	2	2					
				180	5,9	8	21,75	155,01
Кофейный напиток № 44	сахар	8	8					
	кофейный напиток	2	2					
				200	0,12	0,1	9,4	38,66
Батон с маслом № 4	масло слив.	5	5		0,04	4,12	0,04	37,37
	батон	35	35		2,63	1,02	17,82	92,4
				40	2,67	4,43	16,38	129,77
	Всего за завтрак				8,69	13,24	49,01	360,57
Второй завтрак								
Сок фруктовый № 80	сок	180	180		0,72	0,72	17,64	75,6
				180				
	Всего за втор. завтрак				0,72	0,72	17,64	75,6
Обед								
Салат витаминный № 68	масло раст.	2	2					
	сахар	2	2					
	яблоко	11,3	10					
	морковь	37,5	30					
				50	0,83	3,09	4,89	49,6
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	5	4,5					
	масло раст.	1	1					
	масло слив.	1	1					
	горох	12	11,76					
	картофель	50	37,5					
	лук репчатый	12	12,6					
	морковь	22	17,6					
				200	4,76	2,72	14,75	98,91
Котлета рыбная № 42	рыба	113	81,9					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/8	4,35					
	лук репчатый	10	8					
	батон	10	10					
				70	15,03	3,8	6,3	118,02
Картофельное пюре № 24	масло слив.	3,5	3,5					
	молоко	25	25					
	картофель	190	142,5					
				130	3,59	4,25	24,43	144,26
Напиток из свежих яблок № 39	сахар	10	10					
	яблоко	20	17,6					
				200	0,07	0,07	14,59	57,19
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				50	3,3	0,6	17,1	82,7
	Всего за обед				27,58	14,53	82,06	550,68
Уплотненный полдник								
Пудинг творожный № 62, со сладким соусом № 76	масло слив.	2	2					
	масло раст.	1	1					
	молоко	40	40					
	творог	120	120					
	яйцо	1/3	11,6					
	мука	4	4					
	манная крупа	10	10					
	сахар	8	8					
	повидло	15	15					
				150/20	24,21	16,18	22,34	326,29
Чай сладкий № 99	чай	0,8	0,8					
	сахар	8	8					
				200	-	-	13,86	53,08
Яблоко № 102	яблоко	114	100					
				100	0,38	0,38	9,48	43,36
Батон № 5	батон	20	20					
				20	3,46	1,35	22,05	104,4
	Всего за упл. полдник				28,05	17,91	67,73	527,13
ИТОГО за день:								
Соль йодированная		3	3		65,04	46,4	216,44	1513,98