

Приём пищи с 1 до 3 лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Стоимость 1 дня
			Б	Ж	У		
1 неделя день 1							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	5,1000	7,5000	18,9000	163,0000	
	Хлеб с маслом	20	1,3000	2,5600	7,8600	60,2000	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1700	3,0500	9,9800	39,4300	
	Сок фруктовый	100	0,5000	0,1000	9,9000	43,0000	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2600	3,5100	6,1020	61,0200	
	Картофельное пюре	120	2,7150	3,7620	6,8000	103,1460	
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,8640	1,8540	2,4120	29,7900	
	Котлета мясная рубленая	60	8,1698	7,6812	3,1527	114,5540	
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,3300	0,0200	20,8200	84,7500	
	Хлеб пшеничный	30	1,8400	0,6420	12,5600	64,3300	
	Хлеб ржаной	30	2,4000	0,4000	17,7300	75,6000	
Полдник:	Пирожок печеный с яблоком	70	4,5500	7,4700	26,1900	202,6300	
	Салат из моркови и изюма	40	0,4700	2,6140	9,4470	60,8290	
	Кофейный напиток с молоком/кефир	150/150	3,6\4,35	3,6\4,8	18,69\6,0	119,67\88,5	
<b>Итого за первый день</b>			<b>29,6688</b>	<b>41,1632</b>	<b>151,8537</b>	<b>1 102,2790</b>	<b>13-71</b>
Приём пищи с 3 до 7 лет							
1 неделя день 1							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,3200	10,1800	6,5900	223,1600	
	Хлеб с маслом	25	1,6000	3,2000	9,8200	75,2500	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2200	4,0600	13,3000	52,5800	
	Сок фруктовый	100	0,5000	0,1000	9,9000	43,0000	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4000	3,9000	6,7800	67,8000	
	Картофельное пюре	150	3,3945	4,7025	8,5005	128,9925	
	Котлета мясная рубленая	80	12,6660	11,9088	4,8880	177,6032	
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4400	0,0200	27,7600	112,7000	
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,4400	3,0900	4,0200	14,8900	
	Хлеб пшеничный	40	2,4500	0,8560	14,6200	116,7440	
	Хлеб ржаной	40	2,4000	0,4000	17,7300	75,6000	
Полдник:	Пирожок печеный с яблоком	80	5,2000	8,5400	29,9400	235,5800	
	Салат из моркови и изюма	60	0,5670	3,5170	12,1750	79,5790	
	Кофейный напиток с молоком/кефир	200/180	1,5\5,22	1,3\5,76	22,4\7,2	119,67\106,2	
<b>Итого за первый день</b>			<b>38,5975</b>	<b>54,4743</b>	<b>166,0235</b>	<b>1 403,4787</b>	<b>128-67</b>



Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны *Малых А.М.*  
 Старшая м/с *Чулочникова Е.Н.*