

2 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношен ие
	Завтрак							
5/7/4	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,76	6,37	35,44	223,1	0,59	
56/54-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,4	
47/6/н	Батон	25	1,9	0,73	13,33	68,65	0	
84/6/н	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,6	1,7	11,2	66	0	
	Итого за прием	425	13,86	13,1	72,37	464,45	1,99	28,14
	Второй завтрак							
61/6/н	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	
	Итого за прием	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	7,41
	Обед							
72/54-3з	Помидор в нарезке	40	0,27	0	1,67	7,67	10	
14/54-8с	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	12	
85/185	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	0	
29/6/н	Гуляш из отварной говядины	60	16	14,1	4,2	207	0,5	
30/54-16	Каша пшеничная	150	6,6	6,9	37	236,9	0	
66/54-6хн	Компот из изюма	200	1,5	0	27	110,2	0	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
	Итого за прием	685	34,83	25,7	108,08	801,81	22,5	38,2
	Уплотненный полдник							
32/54-1г	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208	0	
27/268	Биточки рубленные из мяса	80	12,21	13,33	6,53	202	0,57	
67/54-3гн	Чай чёрный с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,7	
82/1406	Фрукт (груша)	100	0,32	0,24	8,24	36,07	4	
49/6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,36	10,932	55,92	0	
79/54-4	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,38	1,34	38,08	0,02	
	Итого за прием	570	20,03	23,61	67,13	567,67	5,29	39,14
	Итого за день	1860	77,66	69,26	276,92	1956,33	33,38	134,91

Заведующий МБДОУ №1

Зримова С.А.

