

Выход Энергетическая
блюда ценность (1

Е.В.Ширяевой

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3							
Завтрак:	Каша манная с молоком	с 1-3 года		с 3-7 года			
	Кофейный напиток с молоком	160	161,00	180	181,13		
	Бутерброд с маслом сливочным	150	70,00	200	93,33		
	итого за завтрак		43	146,20	55	187,00	
Завтрак 2:	Отвар кураги	353	377,20	435	461,46		
итого за завтрак 2		100	47,40	100	47,40		
Обед:	Огурец порционный	100	47,40	100	47,40		
	Суп "Кудрявый"	30	4,36	50	7,27		
	Гуляш	150	93,45	200	124,60		
	Греча отварная	90	141,75	120	189,00		
	Компот из сухофруктов	110	178,75	130	211,25		
	Хлеб ржаной	150	84,75	180	101,70		
	итого обед		40	84,80	50	106,00	
	Полдник:	Напиток из брусники	570	587,86	730	739,82	
итого за полдник		200	45,14	250	53,34		
Ужин:	Уха "Рыбацкая"	100	45,14	250	53,34		
	Кондитерское изделие	150	100,35	180	120,42		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	134,40	55	134,40		
	Чай	60	141,00	80	188,00		
	итого ужин		150	33,33	200	40,00	
Итого за день		400	409,08	515	482,82		
		1523	1466,68	2030	1784,84		