



Е.В.Ширяевой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 20					
Завтрак:		с 1-3 года		с 3-7 года	
	Каша пшённая с молоком	160	178,00	180	200,25
	Какао с молоком	150	89,00	200	118,66
	Бутерброд с маслом сливочным	43	146,20	53	187,00
	итого за завтрак	353	413,20	435	505,91
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	44,00	150	66,00
	итого за завтрак 2	100	44,00	150	66,00
	Огурец порционный	25	18,55	35	25,97
	Суп сырный	150	61,95	200	82,60
	Биточек куриный	60	159,00	70	185,50
	Пюре картофельное	110	100,65	130	118,95
	Компот сухофруктов	150	84,75	180	113,00
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	итого обед	535	509,70	665	632,02
Полдник:	Напиток из смородины	200	41,30	250	49,23
	итого за полдник	200	41,30	250	49,23
Ужин:	Макаронные изделия отварные	110	123,53	130	145,99
	Соус томатный	30	22,35	50	37,25
	Кондитерское изделие	40	163,20	40	163,20
	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	141,00	80	188,00
	Чай сладкий	150	33,33	180	40,00
	итого ужин	390	483,41	480	574,44
Итого за день:		1578	1491,61	1980	1827,60