

**4-ый день**

| Наименование блюд                         | От 3-х до 7-ми лет |             |             |              |               |              |             |
|---|--------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|   | № карты            | Выход блюда | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Витамин С    | Ккал        |
| <b>Завтрак</b>                            |                    |             |             |              |               |              |             |
| <i>Каша пшеничная молочная</i>            | <b>11\4</b>        | 200         | 6,5         | 6,6          | 31,2          | 0,4          | 214         |
| <i>Какао с молоком</i>                    | <b>36\10</b>       | 180         | 3,2         | 3,0          | 12,3          | 0,45         | 90          |
| <i>Хлеб пшеничный с сыром</i>             | <b>2\13</b>        | 30\10       | 4,9         | 2,9          | 14,0          | 0,1          | 104         |
| <b>Всего в завтраке :</b>                 |                    | <b>420</b>  | <b>14,6</b> | <b>12,5</b>  | <b>57,5</b>   | <b>0,95</b>  | <b>408</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                    |             |             |              |               |              |             |
| <i>Яблоки</i>                             |                    | <b>100</b>  | 0,4         | 0,3          | 10,3          | 5,6          | 47          |
| <b>Обед</b>                               |                    |             |             |              |               |              |             |
| <i>Салат из свеж.капусты с раст.масл.</i> | <b>6/1</b>         | 60          | 0,9         | 3,6          | 4,5           | 20,3         | 56          |
| <i>Суп картофельный с бобовыми</i>        | <b>16/2</b>        | 180         | 4,0         | 3,0          | 15            | 4,1          | 109         |
| <i>Мясо кур отварное</i>                  | <b>1\9</b>         | 80          | 18,1        | 15,2         | 0,16          | 0,6          | 210         |
| <i>Ragu из овощей</i>                     | <b>32/3</b>        | 150         | 2,5         | 4,0          | 14,6          | 10,7         | 110         |
| <i>Компот из кураги и изюма с вит.С</i>   | <b>11/10</b>       | 180         | 0,6         | 0,0          | 19,0          | 18,2         | 79          |
| <i>Хлеб дарницкий</i>                     |                    | 50          | 3,3         | 0,55         | 20,5          | 0,0          | 103         |
| <b>Всего в обеде:</b>                     |                    | <b>700</b>  | <b>29,4</b> | <b>26,35</b> | <b>73,76</b>  | <b>53,9</b>  | <b>667</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                |                    |             |             |              |               |              |             |
| <i>Каша рисовая молочная</i>              | <b>9/4</b>         | 200         | 5,2         | 6,3          | 39,2          | 0,4          | 239         |
| <i>Чай с молоком</i>                      | <b>31\10</b>       | 200         | 1,5         | 1,6          | 12,1          | 0,3          | 66          |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                    | 50          | 3,9         | 0,5          | 24            | 0,0          | 118         |
| <i>Булочка российская</i>                 | <b>11/12</b>       | 50          | 3,8         | 3,4          | 27,9          | 0,0          | 159         |
| <b>Всего в полдник :</b>                  |                    | <b>500</b>  | <b>14,4</b> | <b>11,8</b>  | <b>103,2</b>  | <b>0,7</b>   | <b>582</b>  |
| <b>Итого за день :</b>                    |                    | <b>1720</b> | <b>58,8</b> | <b>50,95</b> | <b>244,76</b> | <b>61,15</b> | <b>1704</b> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972386

Владелец Прокина Марина Геннадьевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024