

7-ый день

Наименование блюд	От 3-х до 7-ми лет						Ккал
	№ карты	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	16\4	200	6,5	6,0	31,2	0,4	208
Кофеинный напиток с молоком	32\10	180	2,8	2,9	13	0,45	86
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	3/13	30/5/10	5,0	6,6	14,1	0,1	137
Всего в завтраке :		425	14,3	15,5	58,3	0,95	431
Второй завтрак							
Йогурт		100	5,0	3,2	3,5	0,6	68
Обед							
Салат из свежих помидор с раст.масл.	20/1	60	0,6	3,7	2,1	13,8	46
Свекольник со сметаной	5\2	180	1,5	4,0	10,5	13,5	84
Суфле из печени	52\8	60	11,6	3,7	1,9	2,0	87
Соус молочный с овощами	3/11	30	0,6	1,8	2,2	0,2	28
Каша рисовая рассыпчатая	43\3	150	3,6	3,2	36,8	0,0	197
Компот из сухофруктов с вит.С	6\10	180	0,9	0,09	17,8	18,3	79
Хлеб дарницкий		50	3,3	0,55	20,5	0,0	103
Всего в обеде:		710	22,1	17,04	91,8	47,8	624
Уплотненный полдник							
Каша манная молочная	5\4	200	5,3	5,1	28,4	0,4	183
Чай	27\10	200	0,1	0,0	9,8	0,0	38
Хлеб пшеничный		50	3,9	0,5	24	0,0	118
Пряники		20	1,5	2,0	15,2	0,0	80
Всего в полдник :		470	10,7	7,6	77,4	0,4	419
Итого за день :		1705	52,1	43,34	231	49,75	1542

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972386

Владелец Прокина Марина Геннадьевна

Действителен С 16.05.2023 по 15.05.2024