

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18
Итого:			8,82	15,02	39,782	378,4	2,13
ОБЕД	Суп чечевичный	250	6.79	5.32	17.91	146,75	5,81
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2
	Макароны отварные	150	5	2,5	17	110	
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Итого: Полдник		710	23,6	22,22	78,74	609,65	8,73
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	11
	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23.54	182	1,13
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
Итого:		280	9,43	14,06	38,16	318	1,13
Итого за первый день			43,62	52,71	179,182	1415,85	19,81