

10 день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет					рецепт
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Плов отварной с овощами	130	2,84	3,72	29,53	165,13	180	4,66	6,10	48,33	270,21	132
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	40	5,0	4,6	0,28	62,8	
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,09		0,03	0,48	180	0,108		10,83	43,7	184
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	104	
			10,48	8,47	46,4	342,41		13,168	10,9	81,04	480,78	
2-й завтрак	сок	150	0,4	0,4	9,8	47,0	180	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат овощной	40	0,56	4,03	3,68	53,31	50	0,56	4,03	3,68	53,31	15
	Суп овощной на к\б	150	1,15	3,51	7,55	69,14	200	1,54	4,69	10,07	92,19	23
	Курица отварная	60	14,4	14,4	0,76	191,76	80	19,2	19,2	1,02	255,68	125
	Каша пшенная	120	4,81	4,70	28,69	176,84	150	5,25	5,13	31,30	192,8	130
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	105	
	Компот с\ф	150	0,42		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168
			23,93	27,19	88,59	163,34		30,91	33,65	105,36	859,77	
Полдник	Ватрушка	50	3,63	1,61	23,84	124,37	50	3,63	1,61	23,84	124,37	207
	чай	150	0,09		9,03	36,46	200	0,12		12,04	48,54	184
			4,53	1,61	32,87	272,03		3,75	1,61	35,88	172,9	
ужин	Каша молочная гречневая вязкая	150	6,97	7,20	30,84	216,14	200	7,74	8,00	34,27	240,16	58
	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	80,38	200	1,40	1,60	17,35	89,32	177
	Вафли	70	6,01	10,76	1,20	125,69	50	7,52	13,46	1,51	157,26	
			14,24	19,4	47,65	422,12		16,66	32,06	53,13	486,7	
Всего			53,18	56,67	215,51	1199,9		64,49	78,22	275,77	2000,15	

