



СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Зам.генерального директора
АО «КСП Колпинского района»

Шкаликова У.Ю.

ВАРИАНТ № 3

Полдники

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
		Б	Ж	У	
1 день Понедельник					
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	86,60
ИТОГО		7,44	6,19	40,29	299,63
2 день Вторник					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,60
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40
ИТОГО		3,65	3,54	52,32	255,74
3 день Среда					
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт в инд. упаковке	125	6,3	3,88	10,63	108,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	15,4	62,33
ИТОГО		6,85	4,18	36,32	218,80
День 4 Четверг					
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
Фрукты свежие	100	0,8	0,8	7,5	86,60
ИТОГО		7,44	6,79	40,29	299,63
День 5 Пятница					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05
ИТОГО		3,11	3,34	60,75	287,79
День 6 Понедельник					
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	86,60
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
ИТОГО		7,44	6,19	40,09	299,63
День 7 Вторник					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	86,60
ИТОГО		3,51	3,24	66,93	362,52

ДЕНЬ 8 Среда					
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,01	15,6	63,53
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
ИТОГО		2,73	1,96	52,15	238,66
День 9 Четверг					
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	145,36
Йогурт в инд. упаковке	125	6,25	3,9	10,6	108,75
ИТОГО		10,96	7,97	58,99	359,14
День 10 Пятница					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40
ИТОГО		8,45	8,34	41,72	277,14