

10 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.43	12.71	58.08	376.14	7.38	
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	200	14.06	18.25	29.05	318.44	24.07	228
Голубцы ленивые	200	18.98	13.23	28.40	295.36	25.04	298
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		37.75	32.30	113.54	863.60	66.21	
ПОЛДНИК							
Сок	150	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Фрукты свежие (апельсин/груша)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2.43	0.14	52.01	218.00	49.20	
УЖИН							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Котлеты рыбные любительские	90	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		20.00	13.14	67.94	483.96	28.00	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		70.61	58.29	291.57	1,941.70	150.79	