

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	158.04	0.70	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
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.00	15.56	56.32	402.02	4.87	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Суфле печёночное	100	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		32.37	24.19	105.37	755.96	19.70	
ПОЛДНИК							
Компот из сухофруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2.74	0.26	42.34	182.64	3.29	
УЖИН							
Запеканка из творога	140	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (банан/апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		89.14	68.21	283.16	1,996.28	75.01	