

3 день							
День: среда							
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 овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.54	12.62	54.36	360.90	6.69	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Суп овощной на курином бульоне	200	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19.05	5.43	3.86	135.08	2.62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		27.65	15.64	75.43	542.06	29.21	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Кондитерские изд.без крема (сушка)	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.28	7.50	25.10	193.52	1.40	
УЖИН							
Биточки рубленые	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА УЖИН:		20.83	22.48	61.14	478.44	34.00	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		67.30	58.24	216.03	1,574.92	71.30	