

4 день							
День: четверг							
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 пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	406.82	4.87	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0.15	0.00	1.05	4.80	2.10	517
Суп картофельный с рисом	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	80
Курица, тушёная в соусе с овощами	250	11.94	15.10	20.88	251.92	9.24	302
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.33	21.07	88.94	609.52	30.05	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.36	5.64	24.65	182.60	5.62	
УЖИН							
Пудинг из творога	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Ряженка	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		30.62	33.09	133.23	919.90	43.06	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		73.50	76.20	302.47	2,118.84	83.60	