

7 день

7 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 рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	149.60	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	40	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.01	15.31	50.92	370.38	3.96	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Щи из квашеной капусты	200	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	70
Бефстроганов из печени	100	19.00	7.20	12.70	184.40	0.10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
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:		30.53	18.12	93.84	642.44	14.29	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		7.32	6.56	16.92	153.60	3.38	
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
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35.01	22.82	79.05	583.02	44.45	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		82.87	62.81	240.73	1,749.44	66.08	