

8 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 пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	132.36	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	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	376.34	4.87	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Шницель рыбный натуральный	90	12.08	7.92	8.21	116.00	2.62	258
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Компот из апельсина	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:		24.44	18.59	93.90	599.10	38.73	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Пряник	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		4.84	0.32	55.80	244.80	11.06	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УЖИН:		12.42	16.32	32.69	311.24	9.23	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		54.89	51.63	238.04	1,531.48	63.89	