

9 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 манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	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	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10.47	11.10	65.86	394.38	5.02	
ОБЕД							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	200	2.69	4.20	17.14	112.92	8.25	82
Суфле куриное	100	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05	310
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	248	0	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
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:		33.49	29.79	112.01	825.40	12.06	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
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 9 ДЕНЬ:		83.70	79.70	340.61	2,345.48	66.73	