

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	2.40	3.82	16.10	104.56	0.50	185
Чай с сахаром, молоком	200	2.65	2.33	11.31	74.48	1.19	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		7.37	10.02	42.06	278.14	4.58	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Молоко кипячёное	180	4.56	4.05	7.55	80.84	2.05	400
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		10.32	6.53	55.43	316.84	2.39	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.70	4.82	6.69	72.12	10.29	67
Плов с мясом	150	6.20	4.19	27.94	170.08	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	60	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Компот из сухофруктов	150	0.13	0.00	29.54	118.68	0.10	700
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		12.80	19.73	90.52	571.12	12.01	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
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	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
Фрукты свежие (банан)	95	0.90	0.30	12.60	56.40	4.30	368
Пирожок запеченный с яблоком	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		18.62	19.05	87.53	578.80	11.37	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		49.11	55.33	275.54	1,744.90	30.35	

<b>1 день</b>							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Чай с сахаром и молоком	200	2.67	2.34	14.31	86.64	1.20	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		9.47	10.25	64.35	377.54	4.79	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	9.48	84.00	20.03	67
Плов с мясом	250	6.20	4.19	27.94	170.08	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	80	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
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	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		13.83	19.94	94.93	594.56	22.05	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
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	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		18.75	18.94	96.01	612.16	48.77	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		51.17	54.85	284.80	1,790.06	82.20	