

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	150	1.64	3.82	16.90	104.72	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.62	12.64	42.18	304.58	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		6.63	3.99	20.58	141.00	3.95	
ОБЕД							
Икра из кабачков	30	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	71
Бефстроганов из печени	80	15.20	5.76	10.16	147.52	0.08	278
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.50	4.28	21.79	139.40	0.00	205
Компот из сушеных фруктов	150	0.40	0.01	24.29	98.84	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.49	14.49	77.04	522.04	8.34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	110	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Фрукты свежие (апельсин)	95	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
Хлеб пшеничный	30	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.33	15.78	72.75	498.48	45.62	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		60.07	46.90	212.55	1,466.10	62.35	

10 день

День: пятница							
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 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	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	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 ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		7.32	6.56	16.92	153.60	3.38	
ОБЕД							
Икра кабачковая	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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		88.89	68.19	240.81	1,822.08	68.78	