

2 день

День: вторник

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)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	150	3.69	5.40	17.62	128.44	1.00	185
Какао с молоком	200	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
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	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.16	11.99	45.23	313.74	5.09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	180			20.00	40.00	0.03	
Кондитерское изделие	20	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		2.48	1.10	36.90	126.32	0.03	
ОБЕД							
Огурец солёный	20	0.16	0.02	0.30	2.00	0.00	513
Суп картофельный с пшеном	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	202
Рыба, запеченная в омлете	80	15.89	4.53	3.22	112.68	2.18	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
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:		23.36	13.62	66.09	471.38	26.34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки рубленые мясные	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.05	22.39	53.28	443.08	33.02	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		55.05	49.10	201.50	1,354.52	64.48	

2 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 овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	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	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.54	12.62	54.36	360.90	6.69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема (сушка)	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		4.28	1.10	53.26	238.32	7.20	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Суп картофельный с пшеном	200	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19.05	5.43	3.86	135.08	2.62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
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:		27.30	14.66	73.73	526.02	27.15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки рубленые мясные	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.83	22.48	61.14	478.44	34.00	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		62.95	50.86	242.49	1,603.68	75.04	