

3 день

День: среда

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 пшеничная молочная жидкая	150	3.42	4.06	24.63	144.68	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
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:		10.40	12.88	49.91	344.54	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.30	72.60	0.45	401
Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		6.63	3.99	20.88	142.20	3.34	401.00
ОБЕД							
Икра из кабачков	20	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп картофельный с рисом	150	4.39	4.22	13.06	103.56	4.65	80
Мясо птицы, тушёное в соусе с овощами	230	10.98	7.95	19.21	184.36	8.50	302
Компот из лимонов	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75	699
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		18.57	12.76	74.37	473.84	25.65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	125	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	238
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Булочка домашняя	70	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		25.88	28.56	119.47	809.84	10.48	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		61.48	58.19	264.63	1,770.42	43.91	

3 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	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
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 В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	406.82	4.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.08	6.64	22.78	176.80	4.29	
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0.15	0.00	1.05	4.80	2.10	517
Суп картофельный с рисом	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	80
Мясо птицы, тушёная в соусе с овощами	250	11.94	15.10	20.88	251.92	9.24	302
Компот из лимона	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:		21.33	21.07	88.94	609.52	30.05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		31.48	33.49	134.90	938.40	45.19	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		74.08	77.60	302.27	2,131.54	84.40	