

4 день

День: четверг

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 пшеничная молочная жидкая	150	4.12	4.03	25.31	148.88	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
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		8.78	9.90	50.59	315.86	4.37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		10.11	6.23	53.88	307.40	1.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	150	6.87	6.72	11.54	127.40	7.29	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	70	11.65	12.90	12.05	198.00	0.12	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	165
Соус молочный	30	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	150	0.16	0.16	19.10	78.32	1.58	372
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.64	27.33	97.88	737.80	12.49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	30	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	16.55	21.71	15.02	299.96	5.20	274
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Чай с лимоном, с сахаром	150	0.07	0.01	7.10	28.76	1.42	393
Фрукты	70	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		19.92	22.59	57.73	491.56	19.51	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		69.45	66.05	260.08	1,852.62	37.77	

4 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 пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	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
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		13.04	11.29	66.04	407.06	6.68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.28	7.50	25.10	193.52	1.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	200	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	242.92	0.00	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		35.35	31.71	111.26	818.89	14.47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Фрукты свежие (банан/апельсин)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		25.99	17.02	50.24	458.16	12.84	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		82.66	67.52	252.64	1,877.63	35.39	