

5 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 ячневая молочная жидкая	150	3.46	3.57	19.76	121.44	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:		10.44	12.39	45.04	321.30	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							
Кукуруза консервированная отварная	40	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	150	3.93	3.81	12.59	95.56	8.23	57
Суфле печёночное	80	7.75	6.13	2.63	90.56	0.08	295
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.50	4.28	21.79	139.40	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	150			20.00	40.00	0.03	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		19.93	15.74	76.34	470.00	10.54	
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
Молоко кипяченое	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		19.95	15.74	69.32	486.88	44.40	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		56.95	47.86	211.28	1,419.18	63.33	

5 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 ячневая молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	158.04	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
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.00	15.56	56.32	402.02	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	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.08	6.64	22.78	176.80	4.29	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Суфле печёночное	100	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		32.37	24.19	105.37	755.96	19.70	
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 (банан/апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗАУПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		94.48	74.59	263.60	1,990.44	76.01	