

7 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)	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
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:		10.40	12.88	49.91	344.54	4.44	
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	1.1	36.9	126.32	0.03	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	150	4.40	4.22	13.06	103.60	4.65	81
Рыба под маринадом	80	8.33	4.11	5.91	89.84	0.24	258
Квашенная капуста с р/м	30	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Компот из апельсинов	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:		19.05	13.72	81.51	519.08	35.48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	45	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	180	0.07	0.01	7.10	28.76	1.42	393
Свежие фрукты	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		13.17	16.91	50.19	388.96	17.82	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		45.10	44.61	218.51	1,378.90	57.77	

7 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 пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	132.36	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	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	376.34	4.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема	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							
Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Рыба под маринадом	100	8.33	4.11	5.91	89.84	0.24	258
Пюре картофельное	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Компот из апельсина	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:		20.69	14.78	91.60	572.94	36.35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		12.42	16.32	32.69	311.24	9.23	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		50.58	48.60	233.20	1,498.84	57.65	