

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	150	2.40	3.82	16.10	104.56	0.50	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 ЗА ЗАВТРАК:		7.87	10.41	43.71	289.86	4.59	
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							
Горошек зелёный отварной	30	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	150	2.09	2.84	15.20	91.78	6.89	82
Суфле из мяса птицы	60	12.48	12.59	2.45	160.44	0.03	310
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	165
Соус молочный	40	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
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:		29.08	25.54	102.58	735.94	10.31	
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	50	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 8 ДЕНЬ:		72.94	70.74	319.64	2,143.04	26.78	

8 день							
День: среда							
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 манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	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	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10.47	11.10	65.86	394.38	5.02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.26	5.32	27.84	187.30	4.46	
ОБЕД							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	200	2.69	4.20	17.14	112.92	8.25	82
Суфле из мяса птицы запеченное	100	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05	310
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	248	0	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
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:		33.49	29.79	112.01	825.40	12.06	
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 кипячёное	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 8 ДЕНЬ:		83.70	79.70	340.61	2,345.48	66.73	