

## 9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная овсяная жидкая	150	3.69	5.40	17.62	128.44	1.00	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	25	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		7.97	11.23	40.47	283.82	5.18	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник с мясом	200	11.24	14.60	23.24	254.72	19.27	228
Овощи свежие порционно	30	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Голубцы ленивые	180	17.65	11.30	25.33	273.75	22.01	298
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	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		32.09	26.49	90.67	714.39	53.78	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Овощи порционно	30	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Котлеты рыбные любительские	70	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		18.39	13.11	67.97	477.00	70.07	
<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>64.21</b>	<b>53.31</b>	<b>246.99</b>	<b>1,711.21</b>	<b>129.37</b>	

## 9 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)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	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	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10.43	12.71	58.08	376.14	7.38	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		7.70	6.10	25.30	180.82	0.60	
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник со сметаной	200	14.06	18.25	29.05	318.44	24.07	228
Голубцы ленивые	200	18.98	13.23	28.40	295.36	25.04	298
Овощи свежие порционно	50	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		37.75	32.30	113.54	863.60	66.21	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Овощи порционно	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Котлеты рыбные любительские	90	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		20.00	13.14	67.94	483.96	28.00	
<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		75.88	64.25	264.86	1,904.52	102.19	