

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	13,374	18,951	57,514	454	3,339	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,524	2,592	26	10,488	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Мясо птицы в соусе (ф)	80	9,76	12,4	2,88	163	1,12	161
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	19,648	23,125	95,561	682	16,683	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Варенец	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,737	8,508	34,958	251	0,008	
Первый ужин							
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом	80	8,2	5,8	6,4	110	1	277
Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,479	3,742	19,946	124	18,2	136
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	450	13,972	9,962	55,879	368	21,83	
Итого за день:	1860	55,641	60,516	257,282	1807	54,09	
Итого за 10 дней:	18530	628	595	2746	18955	782	
Среднее за 10 дней:	1853	63	59	275	1896	78	