

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,374</b>	<b>18,951</b>	<b>57,514</b>	<b>454</b>	<b>3,339</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>19,648</b>	<b>23,125</b>	<b>95,561</b>	<b>682</b>	<b>16,683</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Варенец	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,737</b>	<b>8,508</b>	<b>34,958</b>	<b>251</b>	<b>0,008</b>	
<b>Первый ужин</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,972</b>	<b>9,962</b>	<b>55,879</b>	<b>368</b>	<b>21,83</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>55,641</b>	<b>60,516</b>	<b>257,282</b>	<b>1807</b>	<b>54,09</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>18520</b>	<b>626</b>	<b>600</b>	<b>2744</b>	<b>18981</b>	<b>781</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1852</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1898</b>	<b>78</b>	