

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	6,92	13,6	50,99	355	0,48	
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							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	120	6,12	99
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Оладьи из печени (г)	50	14,9	10,1	6,3	192	10,6	282
Напиток из свежей ягоды (вишня)	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	630	27,461	21,303	75,446	647	33,07	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
Первый ужин							
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Итого:	450	9,371	14,982	77,745	480	6,122	
Итого за день:	1830	50,232	58,905	269,071	1822	59,872	