

День: 2

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			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,709</b>	<b>16,809</b>	<b>61,914</b>	<b>446</b>	<b>1,876</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 витаминный	30	0,35	1,55	3,3	29	7,75	41
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	38,86	3,76	27,46	159	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>57,757</b>	<b>24,538</b>	<b>103,798</b>	<b>644</b>	<b>15,871</b>	
<b>Полдник</b>							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>2,557</b>	<b>3,952</b>	<b>38,071</b>	<b>198</b>	<b>0,133</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,757</b>	<b>18,318</b>	<b>97,026</b>	<b>643</b>	<b>3,459</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1865</b>	<b>90,87</b>	<b>63,657</b>	<b>314,229</b>	<b>1985</b>	<b>33,539</b>	