

День: 3

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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
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	13,349	17,169	66,283	474	3,039	
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 моркови с сахаром	30	0,372	0,03	3,486	16	1,44	42
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	9,787	0,133	7,707	197	0,267	324
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	24,522	8,394	100,25	702	97,647	
Полдник							
Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Итого:	250	9,317	9,008	36,158	263	0,608	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	2,216	10,645	13,974	161	8,39	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,108	0,018	9,18	37	2,367	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Итого:	480	5,902	11,393	45,736	344	70,757	
Итого за день:	1890	53,18	52,004	261,847	1837	184,251	