

День: 3

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 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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,349</b>	<b>17,169</b>	<b>66,283</b>	<b>474</b>	<b>3,039</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 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	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,522</b>	<b>8,394</b>	<b>100,25</b>	<b>702</b>	<b>97,647</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,317</b>	<b>9,008</b>	<b>36,158</b>	<b>263</b>	<b>0,608</b>	
<b>Первый ужин</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>5,902</b>	<b>11,393</b>	<b>45,736</b>	<b>344</b>	<b>70,757</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890</b>	<b>53,18</b>	<b>52,004</b>	<b>261,847</b>	<b>1837</b>	<b>184,251</b>	