

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>17,879</b>	<b>19,079</b>	<b>68,097</b>	<b>515</b>	<b>3,367</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 соленых огурцов с луком	30	0,258	1,53	0,78	18	1,668	20
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	123	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	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>610</b>	<b>26,041</b>	<b>24,132</b>	<b>78,04</b>	<b>633</b>	<b>12,613</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный со смородиной черной и сахаром	200	0,346	0,054	9,945	40	7,677	412
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,521</b>	<b>1,654</b>	<b>12,92</b>	<b>193</b>	<b>7,677</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,823</b>	<b>11,823</b>	<b>78,943</b>	<b>512</b>	<b>1,803</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>65,354</b>	<b>58,728</b>	<b>251,42</b>	<b>1907</b>	<b>37,66</b>	