

День: 4

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 пшенная 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
Итого:	405	17,879	19,079	68,097	515	3,367	
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 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	
Итого:	610	26,041	24,132	78,04	633	12,613	
Полдник							
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
Итого:	250	4,521	1,654	12,92	193	7,677	
Первый ужин							
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	
Итого:	450	19,823	11,823	78,943	512	1,803	
Итого за день:	1815	65,354	58,728	251,42	1907	37,66	