

День: 5

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 гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 9,497 | 8,246 | 35,014 | 252 | 1,869 | 182 |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 15,617 | 18,986 | 65,454 | 495 | 3,299 | |
| 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 овощной с яблоками и свеклой | 30 | 0,351 | 0,06 | 2,186 | 11 | 6,741 | 38 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 1,468 | 4,282 | 6,221 | 69 | 9,664 | 73 |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 9,075 | 6,975 | 5,775 | 122 | 0,315 | 325 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,715 | 119 | 15,739 | 339 |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 0,18 | 0,09 | 11,7 | 49 | 13,95 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,385 | 0,3 | 14,505 | 71 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 640 | 18,091 | 16,227 | 68,122 | 493 | 46,409 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 50 | 3,233 | 4,1 | 34,15 | 187 | 0 | |
| Кефир | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0 | 420 |
| Итого: | 250 | 8,453 | 8,6 | 41,35 | 277 | 0 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Пудинг из творога (паровой) | 150 | 34,23 | 22,05 | 52,995 | 548 | 0,435 | 248 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,967 | 2,267 | 6,633 | 50 | 0,167 | 369 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42 | 0,033 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 39,231 | 24,839 | 94,306 | 757 | 0,635 | |
| Итого за день: | 1840 | 81,482 | 68,692 | 282,652 | 2076 | 62,543 | |