

День: 5

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 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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,617</b>	<b>18,986</b>	<b>65,454</b>	<b>495</b>	<b>3,299</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 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	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,091</b>	<b>16,227</b>	<b>68,122</b>	<b>493</b>	<b>46,409</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,453</b>	<b>8,6</b>	<b>41,35</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	
<b>Первый ужин</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>39,231</b>	<b>24,839</b>	<b>94,306</b>	<b>757</b>	<b>0,635</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>81,482</b>	<b>68,692</b>	<b>282,652</b>	<b>2076</b>	<b>62,543</b>	