

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда                                     | Пищевые вещества (г) |        |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|----------------------|--------|--------|----------|--------------------------------|----------------|-----------------|
|  | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углеводы |                                |                |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                                  |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180                  | 6,21   | 7,02   | 27,18    | 197                            | 0,63           | 182             |
| Чай черный с сахаром                                   | 180                  | 0,06   | 0,02   | 9,46     | 38                             | 0,03           | 411             |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62    | 136                            | 0              | 1               |
| Итого:   | 400                  | 8,72   | 14,59  | 51,26    | 371                            | 0,66           |                 |
| <b>Второй завтрак</b>                                  |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Напиток / нарезка фруктовая                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42    | 54                             | 12,2           |                 |
| Итого:   | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42    | 54                             | 12,2           |                 |
| <b>Обед</b>  |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Салат из моркови с яблоками                            | 30                   | 0,324  | 0,054  | 2,586    | 12                             | 1,878          | 41              |
| Суп картофельный с крупой пшеничной                    | 180                  | 1,827  | 1,845  | 13,437   | 104                            | 4,752          | 86              |
| Шницели рубленые                                       | 60                   | 9,32   | 7,07   | 9,64     | 139                            | 0,09           | 299             |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным          | 130                  | 11,255 | 5,658  | 28,909   | 210                            | 0              | 197             |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 180                  | 0,4    | 0,02   | 24,99    | 102                            | 0,36           | 394             |
| Хлеб пшеничный   | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5     | 70                             | 0              |                 |
| Хлеб ржаной  | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52                             | 0              |                 |
| Итого:   | 640                  | 27,486 | 15,307 | 104,082  | 689                            | 7,08           |                 |
| <b>Полдник</b>   |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Булочка "Дорожная"                                     | 50                   | 3,39   | 6,98   | 26,07    | 181                            | 0              | 453             |
| Сок фруктовый  | 200                  | 1      | 0      | 25,4     | 105                            | 8              | 418             |
| Итого:   | 250                  | 4,39   | 6,98   | 51,47    | 286                            | 8              |                 |
| <b>Первый ужин</b>                                     |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Макаронные изделия отварные с сыром                    | 200                  | 12,38  | 13,34  | 30,27    | 291                            | 0,19           | 220             |
| Напиток из ягодной смеси                               | 200                  | 0,2    | 0,1    | 13       | 55                             | 15,5           | 393             |
| Хлеб пшеничный   | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167   | 117                            | 0              |                 |
| Итого:   | 450                  | 16,547 | 13,94  | 67,437   | 463                            | 15,69          |                 |
| Итого за день:   | 1840                 | 57,233 | 59,857 | 287,669  | 1863                           | 43,63          |                 |