

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
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	
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 моркови с яблоками	30	0,324	0,054	2,586	12	1,878	41
Суп картофельный с крупой пшенной	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	104,08	689	7,08	
Полдник							
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	
Первый ужин							
Макаронны 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	287,67	1863	43,63	