

День: 7

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			
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	10,7	16,08	55,17	409	1,62	
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							
Огурец свежий	30	0,257	0,043	0,729	4	3	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,396	3,96	8,464	75	5,786	63
Мясо птицы в соусе (ф)	60	7,32	9,3	2,16	122	0,84	161
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	16,595	18,373	72,258	521	115,365	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	250	3,707	6,282	37,471	221	0,033	
Первый ужин							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,716	16,14	36,492	383	0,288	249
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из вишни	200	0,167	0,078	26,833	109	24,4	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	27,817	18,985	94,125	659	24,855	
Итого за день:	1840	58,909	59,76	272,444	1864	154,073	