

День: 7

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			
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 / соленый	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
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148	0	291
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:	630	14,515	23,023	70,548	547	114,525	
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:	1830	56,829	64,41	270,734	1890	153,233	