

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	13,349	17,169	66,283	474	3,039	
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 картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	103	3,764	91
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	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	18,885	18,923	82,231	623	30,98	
Полдник							
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Итого:	250	9,775	6,6	24,975	309	0	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рис отварной с овощами	180	3,857	4,114	37,954	206	0,686	180
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	500	8,023	4,734	74,814	380	60,716	
Итого за день:	1890	52,122	53,466	261,723	1840	106,935	