

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	10,295	14,579	45,886	356	2,019	
<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>							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,6	6,6	6	110	0,37	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
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:	660	20,689	18,694	97,786	642	13,472	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Итого:	250	3,95	5	50,2	264	15,5	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	371	0,36	251
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из яблок с вишней	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	31,4	20,998	80,403	636	2,249	
Итого за день:	1860	62,604	59,381	287,75	1954	45,41	