

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5.620	4.790	25.430	171.320	0.090	0.144	1.188	117.918	0.522
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3.130	2.860	13.480	92.570	0.036	0.144	1.170	112.716	0.126
4/13	Хлеб с маслом и сыром	40	5.620	4.230	12.960	114.470	0.056	0.032	0.064	85.636	0.608
	<b>ЗАВТРАК-2</b>										
3	Сок	100	0.080	0.410	13.100	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	<b>ОБЕД</b>										
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	3.380	0.860	5.030	54.040	0.020	0.025	19.165	22.325	0.315
9/2	Рассольник со сметаной	180	6.840	6.530	9.610	126.500	0.072	0.090	8.586	25.794	1.296
27/8	Кнели мясные паровые	70	10.600	9.880	4.490	151.730	0.028	0.070	0.378	39.522	0.266
3/3	Картофельное пюре	130	3.680	2.860	19.680	123.660	0.143	0.117	23.283	33.579	1.066
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.000	0.050	16.090	61.160	0.000	0.000	0.054	8.910	0.036
1	Хлеб пшеничный	30	0.300	2.370	14.490	64.080	0.060	0.000	0.000	6.900	0.570
2	Хлеб ржаной	40	0.480	2.640	13.360	66.000	0.072	0.032	0.000	14.000	1.560
	<b>ПОЛДНИК</b>										
2/6	Омлет запеченный	80	11.300	8.340	1.550	141.360	0.048	0.304	0.288	61.144	1.536
10/10	Чай черный	180	0.000	0.110	9.000	35.140	0.000	0.000	0.054	11.052	0.468
609	Печенье	20	2.360	1.500	14.980	83.420	0.016	0.016	0.000	4.000	0.200
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.390</b>	<b>47.430</b>	<b>173.250</b>	<b>1340.450</b>	<b>0.641</b>	<b>0.974</b>	<b>54.230</b>	<b>543.496</b>	<b>8.569</b>