

День: День 3

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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3.640	3.330	11.830	93.740	0.054	0.126	0.936	93.582	0.306
14/10	Какао с молоком	180	3.150	3.040	22.370	127.420	0.036	0.144	1.170	115.308	0.540
3/13	Хлеб с сыром	40	3.250	4.690	14.490	100.480	0.064	0.032	0.068	94.900	0.668
	ЗАВТРАК-2										
3	Сок	100	0.080	0.410	13.100	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД										
9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	2.560	0.800	5.030	46.450	0.015	0.020	19.290	21.415	0.365
32/2	Суп фасолевый	180	3.940	5.180	9.770	96.530	0.090	0.036	3.960	23.994	1.008
4/9	Плов из мяса кур	150	14.880	15.270	27.290	304.040	0.090	0.120	2.775	22.980	1.605
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
	ПОЛДНИК										
15/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и джемом	80	3.940	5.140	28.910	174.140	0.168	0.200	2.040	24.112	0.816
15/10	Напиток из шиповника	180	0.090	0.180	15.030	58.500	0.000	0.018	80.100	3.672	0.180
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.310	43.100	191.760	1247.540	0.649	0.728	110.393	429.773	7.654