

День: День 4

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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2/3	Картофель в молоке	180	6.880	6.390	27.270	197.930	0.216	0.288	27.612	169.524	1.314
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
1/13	Хлеб с маслом	40	5.130	2.600	15.670	120.670	0.000	0.008	0.000	1.600	0.012
	<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>										
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	4.090	0.580	2.910	50.830	0.010	0.015	1.190	14.935	0.540
16/2	Суп картофельный с крупой	180	6.170	5.440	18.000	149.620	0.090	0.054	11.952	18.036	0.720
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	7.970	8.440	7.130	132.290	0.035	0.028	2.366	26.306	0.378
297	Макаронные изделия отварные	150	5.220	5.850	35.610	212.620	0.090	0.045	0.000	14.205	1.095
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.000	0.000	8.980	34.110	0.000	0.000	0.054	7.974	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>										
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	120	2.620	17.380	9.880	129.420	0.144	0.168	0.756	73.068	1.272

355	Соус сметанный с томатом	20	0.520	0.390	1.610	13.000	0.010	0.014	0.934	5.576	0.070
1	Хлеб пшеничный	30	0.300	2.370	14.490	64.080	0.060	0.000	0.000	6.900	0.570
12/10	Чай с молоком	180	1.440	1.420	11.120	62.140	0.018	0.072	0.630	63.018	0.522
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44.330</b>	<b>59.140</b>	<b>207.100</b>	<b>1444.360</b>	<b>0.841</b>	<b>0.868</b>	<b>46.664</b>	<b>534.758</b>	<b>8.785</b>