

День: День 5

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										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.810	5.090	27.380	173.120	0.072	0.126	0.936	97.524	0.378
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										
33	Салат "Здоровье"	40	1.840	0.580	2.860	30.370	0.020	0.016	2.668	10.116	0.328
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	3.800	5.480	15.140	117.000	0.120	0.100	17.780	25.800	1.420
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	7.420	8.520	3.500	115.180	0.021	0.021	1.274	6.790	0.154
165.3	Каша рассыпчатая	130	2.420	3.960	28.310	151.000	0.052	0.065	18.681	33.332	0.754
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										
496	Коржик молочный	75	6.950	5.090	40.950	247.500	0.173	0.203	0.352	13.838	0.653
11/10	Чай с лимоном	180	0.000	0.140	9.140	36.670	0.000	0.000	1.854	12.852	0.504
118	Плоды свежие	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	0.020	10.000	16.000	2.200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.900	42.460	230.980	1391.980	0.720	0.759	54.837	456.270	9.765