

День: День 6

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
	ЗАВТРАК										
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6.060	6.140	30.980	200.260	0.100	0.240	1.320	166.980	0.840
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
	ЗАВТРАК-2										
3	Сок	100	0.080	0.410	13.100	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД										
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	5.120	0.750	5.180	70.210	0.040	0.025	6.255	8.880	0.380
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	8.210	7.510	11.380	149.360	0.054	0.072	1.728	23.490	0.936
31/8	Голубцы с мясом курицы и рисом (ленивые)	180	15.620	12.920	12.150	242.330	0.090	0.162	38.484	68.868	1.530
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										
17/5	Пудинг из творога	150	17.270	21.550	31.350	361.860	0.105	0.390	0.570	207.345	1.260
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0.000	0.270	16.560	63.900	0.000	0.000	45.072	6.696	0.162
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.400	60.070	193.790	1547.400	0.557	1.073	94.653	626.385	7.412