

день: пятница

неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория от 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак	Каша пшеничная (Артек)	150/5	6.3	4.6	26.1	166	0.11	0.07	0.82	62.31	2.72
	Чай с сахаром и молоком	200/15	1.4	1.6	15.8	80	0.01	0.06	0.26	53.20	0.08
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1.0	7.1	22.0	183	0.06	0.07	0.04	125.05	0.96
	Сок натуральный	100	0.00	0.00	12.0	48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед	Всего		8.7	13.3	75.9	477	0.18	0.2	1.12	240.56	3.76
	Салат «Здоровье»	60	1.0	4.3	3.4	56	0.03	0.03	1.24	14.41	0.41
	Суп картофельный с клецками	200/5	1.7	2.3	11.5	74	0.06	0.04	5.28	10.23	0.61
	Запеканка картофельная с мясом	200	15.3	15.8	24.9	306	0.13	0.14	3.40	24.16	2.91
Полдник	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	70.93	1.44
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119.4	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
	Всего		23.76	23.1	107.1	726	0.31	0.34	10.75	234.23	6.17
	Капуста тушеная	150	3.3	4.9	14.1	113	0.05	0.06	24.7	76.95	1.13
Ужин	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.6	15.8	80	0.01	0.06	0.26	53.20	0.08
	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	25.97	119.4	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
	Яблоко	100	0.28	0.00	6.86	31.5	0.01	0.01	1.20	4.49	0.60
	Всего		8.34	7.16	62.73	343	0.12	0.18	26.19	249.14	2.73
Итого			40.8	43.6	245.8	1546	0.61	0.72	38.06	723.93	12.66