

день: вторник

неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория от 1,5 - 3 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	Каша манная молочная жидкая Чай с сахаром и молоком Бутерброд с сыром	150/4	4,5	6,1	22,0	161	0,05	0,11	0,16	94,10	0,31
		150/12	1,1	1,2	15,3	74	0,01	0,05	0,21	42,64	0,07
		35/4	4,5	2,4	13,2	94	0,04	0,04	0,03	85,27	0,58
10.30	Сок натуральный	100	0,00	0,00	12,0	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			10,1	9,7	62,5	377	0,1	0,2	0,4	222,01	0,96
Обед	Салат из моркови с курагой или изюмом Борщ с капустой и картофелем Макаронные изделия отварные Гуляш из отварной говядины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40	0,8	0,1	7,4	32	0,02	0,03	0,73	18,44	0,41
		150/5	1,1	3,2	7,2	61	0,02	0,03	4,77	21,47	0,58
		120/4	4,4	3,4	26,7	157	0,05	0,02	0,00	7,44	0,59
		40/40	10,7	10,5	2,7	148	0,03	0,07	0,37	9,40	1,37
		150	1,8	0,1	31,0	128	0,03	0,06	0,60	53,20	1,08
		40	3,36	0,66	25,97	119,4	0,03	0,03	0,02	75,20	0,50
			22,16	17,9	100,97	645,4	0,18	0,24	6,49	185,15	4,53
Всего			6								
Полдник	Картофельное пюре Рыбные биточки Какао с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	120	2,8	3,8	11,8	94	0,09	0,08	8,53	28,49	0,83
		50	7,4	5,7	6,4	107	0,05	0,05	0,07	20,85	0,56
		150	2,7	2,7	17,1	101	0,02	0,09	0,39	82,98	0,68
		35	3,36	0,66	25,97	119,4	0,03	0,03	0,02	75,20	0,50
Всего			16,26	12,8	61,27	421,4	0,19	0,25	9,01	207,52	2,57
Итого			48,52	40,5	224,74	1443,8	0,47	0,69	15,9	614,68	8,06