

день: пятница

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	В2	С	Ca	Fe
Завтрак	Каша пшеничная (Артек)	120/4	5.0	3.7	20.9	113	0.09	0.06	0.68	49.85	2.18
	Чай с сахаром и молоком	150/12	1.1	1.2	15.3	74	0.01	0.05	0.21	42.64	0.07
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4.5	6.0	13.2	127	0.04	0.05	0.03	85.80	0.59
10.30	Сок натуральный	100	0.00	0.00	12.0	48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего			10.6	10.9	61.4	362	0.14	0.16	0.94	178.29	2.84
Обед	Салат «Здоровье»	40	0.7	2.7	2.3	36	0.02	0.02	0.83	8.31	0.26
	Суп картофельный с клецками	150/5	1.3	1.7	8.6	56	0.05	0.03	3.96	7.68	0.46
	Запеканка картофельная с мясом	150/4	13.2	14.7	22.4	277	0.11	0.12	2.98	21.07	2.52
	Компот из сухофруктов	150	1.8	0.1	31.0	128	0.03	0.06	0.60	53.20	1.08
	Хлеб ржаной	40	3.36	0.66	25.97	119.4	0.03	0.03	0.02	75.20	0.50
Всего			20.46	17.0	93.37	601	0.11	0.16	7.93	174.83	2.76
Полдник	Капуста тушеная	120	2.6	3.9	11.3	90	0.04	0.05	19.8	61.56	0.91
	Чай с сахаром и молоком	150	1.1	1.2	15.3	74	0.01	0.05	0.21	42.64	0.07
	Хлеб пшеничный	35	3.36	0.66	25.97	119.4	0.03	0.03	0.02	75.20	0.50
	Яблоко	95	0.28	0.00	6.86	31.5	0.01	0.01	1.20	4.49	0.60
Всего			7.34	5.76	59.43	314	0.09	0.14	21.23	183.89	2.08
Итого			38.4	33.7	214.2	1277	0.34	0.46	30.1	537.01	7.68
о				2							