

день: четверг

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 рисовая молочная жидкая	200/5	5.0	8.2	30.3	215	0.05	0.14	0.22	122.01	0.41
	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 сыром	50	6.9	3.5	22.0	150	0.06	0.06	0.04	124.52	0.95
10.30	Напиток «Золотой шар»	200	0.08	0.00	1.76	7	0.05	0.05	2.70	0.10	0.00
Всего			15.08	14.9	66.66	460	0.25	0.33	3.0	317.04	2.20
Обед	Винегрет овощной	60	0.8	1.4	4.6	34	0.02	0.01	5.08	10.31	0.30
	Рассольник Ленинградский	200/5	1.9	4.1	12.5	95	0.06	0.05	5.37	16.24	0.69
	Картофельное пюре	150	3.5	4.8	14.7	117	0.12	0.10	10.36	35.55	1.08
	Котлеты	100/7	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	35.51	1.44
	Лимонный напиток	200	0.1	0	18.9	73	0.00	0.00	2.33	3.43	0.08
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119.4	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			24.26	28.6	91.47	716.4	0.31	0.34	21.92	225.94	4.63
Полдник	Рагу овощное	200	3.9	9.9	17.5	175	0.11	0.09	14.2	50.02	1.52
	Молоко	200	5.8	6.5	9.0	116	0.06	0.25	1.10	222.82	0.18
	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	25.97	194	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			13.34	17.0	59.33	516	0.23	0.40	16.53	391.83	3.1
Итого			52.68	60.6	217.4	1820.4	0.79	1.07	41.45	934.81	9.93