

день: среда

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.3	9.0	33.7	245	0.15	0.14	0.21	125.35	1.14
	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 и маслом	50	7.0	7.1	22.0	183	0.06	0.07	0.04	125.05	0.96
10.30	Сок натуральный	100	0.00	0.00	12.0	48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего			15.7	17.7	71.5	508	0.22	0.27	0.51	303.6	2.18
Обед	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	53	0.02	0.02	3.78	20.71	0.54
	Суп картофельный с домашней лапшой на кур. бульоне	200	2.3	2.2	14.3	88	0.07	0.05	5.28	12.08	0.69
	Плов из курицы	200	18.6	22.1	39.3	433	0.07	0.11	0.77	23.71	1.96
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.60	6.03	0.88
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119.4	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			27.26	27.7	129.67	871	0.25	0.32	7.91	233.64	5.22
Полдник	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6.7	9.8	27.1	223	0.13	0.16	0.23	139.22	1.17
	Чай с молоком и сахаром	200/15	1.4	1.6	15.8	80	0.01	0.06	0.26	53.20	0.08
	Шанежка наливная	90	6.4	5.9	36.0	225	0.07	0.05	0.01	28.11	0.70
Всего			14.5	17.3	78.9	528	0.21	0.27	0.5	220.53	1.95
Всего			57.46	62.7	280.07	1807	0.68	0.86	8.92	757.77	9.35