

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 ячневая молочная жидкая	200	4.5	4.5	26.2	166	0.09	0.06	0.85	75.27	1.31
	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			12.8	9.6	65.76	403	0.21	0.23	3.85	253.09	2.34
Обед	Салат «Степной»	60	1.0	3.6	3.8	51	0.03	0.02	1.50	9.07	0.23
	Щи из свежей капусты	200	1.6	3.9	5.8	65	0.02	0.03	8.02	26.39	0.34
	Макаронные изделия	150/5	5.15	4.2	33.3	196	0.06	0.02	0.00	9.31	0.74
	отварные										
	Котлета «Здоровье»	100	15.0	12.3	7.0	200	0.07	0.16	0.55	40.13	1.67
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.60	6.03	0.80
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			26.31	24.7 6	93.07	699	0.24	0.29	11.7	205.43	4.58
Полдник	Суп молочный с крупой	200	3.5	4.4	14.5	111	0.04	0.13	0.52	106.68	0.20
	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	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			8.26	6.66	56.27	310	0.10	0.24	0.81	274.38	1.0
Итого			47.37	41.0 2	215.8	1412	0.55	0.76	16.36	732.9	7.92