

день: четверг

неделя: вторая

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	3.6	3.6	21.0	133	0.09	0.06	0.85	75.27	1.31
	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 сыром	35	4.5	2.4	13.2	94	0.04	0.06	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			9.2	7.2	61.5	349	0.14	0.17	1.09	203.18	1.96
Обед	Салат «Степной»	40	0.6	2.4	2.6	34	0.02	0.01	1.00	6.04	0.16
	Щи из свежей капусты	150	1.2	3.2	4.4	51	0.01	0.02	6.02	20.74	0.26
	Макаронные изделия	120/4	4.4	3.4	26.7	157	0.05	0.02	0.00	7.44	0.59
	отварные										
	Котлета «Здоровье»	85	12.8	10.5	6.0	170	0.06	0.14	0.47	34.06	1.41
Всего	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	0.01	0.01	1.20	4.49	0.60
	Хлеб ржаной	40	3.36	0.66	25.97	119	0.03	0.03	0.02	72.20	0.50
			22.46	20.2	77.47	578	0.18	0.23	8.71	144.97	3.52
Полдник	Суп молочный с крупой	150	2.6	3.3	10.9	83	0.03	0.09	0.39	80.01	0.15
	Чай с сахаром и молоком	150/12	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	0.03	0.03	0.02	75.20	0.50
Всего			7.06	5.16	52.27	276	0.07	0.17	0.62	197.85	0.72
Итого			38.72	32.6	191.24	1203	0.39	0.57	10.42	546	6.2
о				2							