

день: понедельник

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 гречневая, разсыпчатая	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0,15	0,11	0,85	53,0	3,97
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0,00	0,00	1,12	2,86	0,08
	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,07	0,04	125,05	0,96
	Сок натуральный	100	0,00	0,00	12,0	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			14,2	12,9	76,4	483	0,21	0,18	2,01	180,9	5,01
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,08	3,2	9,2	67	0,01	0,01	0,40	14,64	0,55
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,8	3,3	15,6	115	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
	Жаркое по-домашнему	200	15,0	16,3	20,6	291	0,11	0,13	2,86	22,26	3,0
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	0,80
Всего	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	25,97	119,4	0,05	0,05	0,03	114,50	0,80
			24,44	23,5	88,57	660	0,37	0,28	10,57	182,56	6,67
				6							
	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	4,4	15,9	121	0,05	0,13	0,52	108,49	0,32
Полдник	Чай с сахаром и молоком	200/15	1,4	1,6	55,8	80	0,01	0,06	0,26	53,20	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	25,97	19,4	0,05	0,05	0,03	114,50	0,80
	Яблоко	100	0,38	0,00	9,51	43,7					
			9,54	6,66	107,1	264	0,14	0,31	2,34	218,99	2,45
Всего			48,18	43,1	272,1	1691	0,75	0,8	25,31	674,9	13,3
Итого				2	5						