

день: понедельник

неделя: первая

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 гречневая, рассыпчатая	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,12	0,09	0,68	42,40	3,18
	Чай с сахаром и лимоном	150/12/5	0,1	0	11,0	43	0,00	0,00	0,80	2,08	0,06
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,05	0,03	85,80	0,59
	Сок натуральный	100	0,00	0,00	12,0	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед	Всего		10,3	10,6	58,9	376	0,16	0,14	0,51	130,28	3,83
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,5	2,1	6,1	45	0,00	0,01	0,27	9,76	0,37
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,8	2,5	11,7	86	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14
	Жаркое по-домашнему	150	12,5	12,8	14,8	226	0,08	0,10	2,06	16,86	2,40
	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	119,4	0,03	0,03	0,02	75,20	0,5
Всего			21,26	18,16	70,37	523,4	0,27	0,2	7,81	125,16	5,01
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	3,3	3,3	11,9	91	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
	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	119,4	0,03	0,03	0,02	75,20	0,50
	Яблоко	95	0,28	0,00	6,86	31,5	0,01	0,01	1,20	4,49	0,60
Всего			8,04	5,16	60,03	315	0,09	0,18	1,82	203,67	1,41
Итого			39,4	33,92	189,3	1214	0,52	0,49	10,14	559,11	10,25