

день: понедельник

неделя: вторая

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	8.8	9.1	35.5	260	0.19	0.20	0.20	118.70	3.31
	Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	13.6	52	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1.0	7.1	22.0	183	0.06	0.07	0.04	125.02	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			15.9	16.2	83.1	545	0.25	0.27	1.36	246.61	4.35
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0.5	4.7	4.5	62	0.01	0.01	1.94	12.50	0.72
	Суп крестьянский с крупой	200/5	1.9	4.6	9.3	86	0.02	0.02	4.81	20.68	0.36
	Картофель отварной с маслом	200/4	4.6	3.9	20.0	135	0.13	0.10	1.71	17.71	1.56
	Азу	33/30	9.6	12.7	41.4	161	0.03	0.07	0.74	9.25	1.50
	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	22.0	171	0.04	0.08	0.80	70.93	1.44
Всего	Хлеб ржаной	50	1.0	7.1	2.0	183	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
			26.0	33.1	99.2	798	0.28	0.33	10.03	245.57	6.38
Полдник	Пудинг манный	200	6.3	8.4	56.1	323	0.03	0.10	0.28	53.43	0.99
	Какао с молоком	200	3.0	3.6	18.3	117	0.03	0.13	0.52	110.50	0.89
Всего			9.9	12.0	74.4	440	0.06	0.23	0.80	163.93	1.88
Итого			51.8	61.3	256.9	1783	0.59	0.83	12.19	656.11	12.61