

день: среда

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 манная молочная жидкая	200/5	6.0	8.2	29.3	215	0.06	0.14	0.22	125.47	0.41
	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 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
Обед	Всего		14.4	16.9	79.1	526	0.13	0.27	0.52	303.72	1.45
	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	0.02	0.03	1.03	12.42	0.33
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2.3	2.2	14.3	88	0.07	0.05	5.28	12.08	0.69
	Тефтели из говядины	120/35	14.4	20.4	16.4	307	0.04	0.09	0.55	32.16	1.11
	Каша гречневая	150/4	7.1	5.8	28.6	198	0.15	0.11	0.85	53.00	3.97
	рассыпчатая										
	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	70.93	1.44
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			30.16	31.8 6	135.37	942	0.37	0.41	8.54	295.01	8.34
Полдник	Кыстыбый с кашей пшениной	180	8.1	12.3	33.9	281	0.03	0.06	0.02	44.00	0.60
	Чай с сахаром и молоком	200/15	1.4	1.6	15.8	80	0.01	0.06	0.26	53.20	0.08
	Яблоко	100	0.28	0.00	6.86	31.5	0.01	0.01	1.20	4.49	0.60
	Всего		9.78	13.9	56.56	392	0.05	0.13	1.48	101.69	1.28
Итого			54.34	62.6 6	271.03	1860	0.55	0.81	10.54	700.42	11.77