

день: пятница

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6.7	9.8	27.1	223	0.13	0.16	0.23	139.22	1.17
	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
10.30			15.1	18.5	64.9	534	0.20	0.29	0.53	317.47	2.21
Всего											
Обед	Салат «Пестрый»	60	0.6	2.7	5.8	50	0.01	0.01	0.96	14.03	0.75
	Суп картофельный с крупой	200 150/5	2.1	2.1	15.5	90	0.07	0.05	5.60	12.64	0.73
	Картофельное пюре	75	3.5	4.8	14.7	117	0.12	0.10	10.36	35.55	1.08
	Котлеты рыбные	200	11.2	8.5	9.7	161	0.08	0.08	0.11	31.27	0.84
	Компот из сухофруктов	50	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	70.93	1.44
Всего	Хлеб ржаной		3.36	0.66	25.97	119	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
			23.16	18.8	113.07	708	0.37	0.37	17.86	278.92	5.64
Полдник	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.0	8.2	29.3	215	0.06	0.14	0.22	125.47	0.41
	Кисель из конц. на п/я экс.	200	0.00	0.00	10.0	119	0.00	0.00	0.00	0.20	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	25.9	119	0.05	0.05	0.03	114.5	0.80
	Яблоко	100	0.28	0.00	6.86	31	0.01	0.01	1.20	4.49	0.60
Всего			9.64	8.86	72.06	484	0.12	0.2	1.45	244.66	1.84
Итого			47.9	46.2	250.03	1726	0.69	0.86	19.84	841.05	9.69
о				2							