

день: вторник

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 молочная «Дружба»	200/5	6.2	8.6	33.4	232	0.10	0.14	0.21	122.98	0.78
	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 сыром	50	6.9	3.5	22.0	150	0.06	0.06	0.04	124.52	0.95
10.30	Напиток «Золотой шар»	200	0,08	0,00	1,76	7	0,05	0,05	2,70	0,10	0,00
Всего			14.5	13.7	71.2	469	0.22	0.31	3.21	300.8	1.81
Обед	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51	0.01	0.02	5.60	30.56	0.37
	Суп картофельный с крупой	200	2.1	2.1	15.5	90	0.07	0.05	5.60	12.64	0.73
	с фрикадельками	45	6.0	4.9	5.4	90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Овощи, тушеные с мясом	175	15.2	16.5	13.1	262	0.06	0.11	8.52	36.44	2.42
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.60	6.03	0.80
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	25.97	119	0.05	0.05	0.03	114.50	0.80
Всего			28.06	26.9	82.67	680	0.29	0.24	21.35	200.17	5.12
Полдник	Запеканка из творога	200/30	36.4	26.3	48.1	569	0.11	0.57	0.78	378.76	1.11
	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	25.97	119	0.05	0.05	0.03	114.5	0.80
Всего			39.76	26.9	84.07	807	0.16	0.62	0.81	493.46	3.68
Итого			82.32	67.6	237.9	1956	0.67	1.17	25.37	994.43	10.61