

День5

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						Энергетическая ценность, ккал
		Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			
		белки	жиры	углеводы	белки		жиры	углеводы						
	Завтрак													
313	Каша рассыпчатая пшеничная молочная	200/5	8,6	6,09	38,64	*243,75	150/4	6,88	4,87	30,91		195		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99		28		
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74		90,66		
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04		44,88		
	Итого	435	10,78	20,64	60,89	471,85	329	8,59	14,85	40,69		358,54		
	2 Завтрак													
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11		42,67		
	Обед													
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	180	1,09	2,95	7,64		61,5		
	Плов из птицы	210	25,85	20,23	39,74	467,5	180	22,16	17,34	34,06		400,71		
	Овощи по сезону (огурцы)	50	2,78	11,4	16,7	181,74	30	2,41	9,88	14,47		157,51		
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83		84,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74		90,66		
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18		113,3		
	Итого	695	35,34	50,4	120,97	1102,74	585	29,66	41,51	98,92		908,43		
	Полдник													
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	150	4,35	3,75	6		75		
	Кондитерские изделия	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37		142,5		
	Итого	230	8,02	15,5	41,15	327,5	180	6,03	10,35	26,37		217,5		
	Всего за день	1460	54,65	86,54	233,12	1944,76	1194	44,79	66,71	176,09		1527,14		