

День 3											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак										
243/369/2016	Ленивые вареники из творога с соусом молочным (сладкий)	150/50	5,75	5,2	18,84	145,2	130/30	4,31	3,9	14,13	108,9
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное м.ж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	410	13,83	20,78	74,08	513	355	8,26	12,22	47,73	318,73
	2 Завтрак										
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
	Обед										
63/2016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28	190,65	180/5	1,16	2,98	9,21	78,17
219/2016	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	130/4	4,4	3,61	21,15	134,76
318/372/2016	Птица тушеная в соусе сметанном	120/80	13,76	3,5	10,31	128,82	90/60	9,83	2,5	7,37	92,01
400/2016	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,44	0,03	29,8	125,7	180	0,35	0,02	19,83	97,83
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	31,25	22,4	107,04	746,52	600	19,315	12,16	78,56	513,52
	Полдник										
432/2016	Оладьи с повидлом	70/20	7	6,26	10,02	258,56	50/15	4,69	7,51		193,32
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
	Итого	270	91,92	87,42	363,53	2675,07	230	56,04	52,37	248,56	1791,59
	Всего за день	1510	137,51	130,6	554,76	3977,26	1285	84,125	76,75	384,96	2666,51