

День 7

| № рец. | Приём пищи, наименование<br>блюда           | Категория: дети 3- / лет |                  |       |          |                                      |                    | Категория: дети 1-3 лет |       |          |                                      |    |  |
|--------|---------------------------------------------|--------------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------------|----|--|
|        |                                             | Масса<br>порции, г       | Пищевые вещества |       |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества        |       |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал |    |  |
|        |                                             |                          | белки            | жиры  | углеводы |                                      |                    | белки                   | жиры  | углеводы |                                      |    |  |
|        | Завтрак                                     |                          |                  |       |          |                                      |                    |                         |       |          |                                      |    |  |
| 182    | Каша молочная с рисовой<br>крупой           | 200/5                    | 5,96             | 10,74 | 42,22    | 290,84                               | 150/4              | 4,4*                    | 8,45  | 31,67    | 221,68                               |    |  |
| 411    | Чай с сахаром                               | 180                      | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40                                   | 150                | 0,04                    | 0,01  | 6,99     | 28                                   |    |  |
| 6      | 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                      | 8,14             | 25,29 | 64,47    | 518,94                               | 329                | 6,18                    | 18,43 | 41,45    | 385,22                               |    |  |
|        | 2 Завтрак                                   |                          |                  |       |          |                                      |                    |                         |       |          |                                      |    |  |
| 338    | Яблоко                                      | 100                      | 0,4              | 0,4   | 9,8      |                                      | 47                 | 100                     | 0,4   | 0,4      | 9,8                                  | 47 |  |
|        | Обед                                        |                          |                  |       |          |                                      |                    |                         |       |          |                                      |    |  |
| 73     | Щи из свежей капусты и<br>картофелем.       | 200                      | 1,74             | 4,89  | 8,48     | 84,75                                | 180                | 1,04                    | 2,93  | 5,09     | 50,85                                |    |  |
| 137    | Картофель<br>отварной(картофельное<br>пюре) | 180                      | 2,86             | 4,32  | 23,01    | 142,35                               | 130                | 2,29                    | 3,45  | 18,41    | 113,88                               |    |  |
| 229    | Рыба тушенная с овощами                     | 70                       | 8,03             | 4,6   | 2,4      | 86                                   | 50                 | 6,92                    | 3,82  | 1,88     | 65                                   |    |  |
| 358    | Кисель                                      | 180                      | 0,44             | 0,03  | 29,8     | 125,7                                | 150                | 0,35                    | 0,02  | 19,83    | 97,83                                |    |  |
|        | 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                                       | 685                      | 17,56            | 27,68 | 90,49    | 688,1                                | 555                | 14,27                   | 21,54 | 67,13    | 531,52                               |    |  |
|        | Полдник                                     |                          |                  |       |          |                                      |                    |                         |       |          |                                      |    |  |
| 416    | Какао с молоком                             | 180                      | 3,15             | 2,72  | 12,96    | 89                                   | 150                | 2,63                    | 2,26  | 10,8     | 75                                   |    |  |
| 3      | Бутерброд с сыром и маслом<br>сливочным     | 30/10/5                  | 6,68             | 8,45  | 19,39    | 180                                  | 20/10/5            | 4,73                    | 6,88  | 139      | 127                                  |    |  |
| In     | Итого                                       | 225                      | 9,83             | 11,17 | 32,35    | 269                                  | 185                | 7,36                    | 9,14  | 149,8    | 202                                  |    |  |
|        | Всего за день                               | 1445                     | 35,93            | 64,54 | 197,11   | 1523,04                              | 1169               | 28,21                   | 49,51 | 268,18   | 1165,74                              |    |  |