

День 9

№ рец.	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 молочная пшеничная	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,8#	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

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Обед												
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05		
313	Каша рассыпчатая перловая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	130	6,88	4,87	30,91	195		
	Котлета из говядины	70/50	10,91	12,53	13,79	212	50/30	8,83	6,24	133	109,48		
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41		
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	785	27,05	35,53	124,03	923,49	615	21,65	24,58	221,25	677,65		
	Полдник												
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28		
245	Сырники из творога	100/20	18,6	18	42,2	405,2	50/20	9,3	9	21,1	202,6		
	Итого	300	18,66	18,02	52,19	445,2	220	9,34	9,01	28,09	230,6		
	Всего за день	1620	56,89	74,59	246,91	1887,54	1264	39,98	48,84	299,83	1313,79		