

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						Энергетическая ценность, ккал
		Масса			Пищевые вещества			Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы							
Завтрак														
548/2	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165			
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	9,78	25,45	46,25	448,1	329	6,91	18,18	34,77	328,54			
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 сметаной	200/8	1,82	4,91	12,74	102,5	180/5	1,09	2,95	7,64	61,5			
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88			
305	Курица отварная	80	13,76	3,5	10,31	128,82	60	9,83	2,5	7,37	92,01			
36	Свекла тушеная	50	2,26	1,52	11,26	168,45	30	1,05	0,84	4,75	62,67			
	Компот из яблок	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	745	25,59	28,11	109,11	893,12	595	18,26	21,08	80,92	618,77			
Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35			
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7	134,4	50/15	3,6	1		102,7			
	Итого	270	8,3	4,1	54,1	286,4	215	4,65	1,94	16,76	179,05			
	Всего за день	1550	44,18	57,66	219,57	1670,29	1239	30,33	41,2	142,56	1169,03			
	Всего за 10 дней	13573	453,67	663,87	1992	16229,2	11460	341,33	500,92	1979,84	12278,99			
	Среднее за 10 дней	1357,3	45,367	66,387	199,2	1622,92	1146	34,133	50,092	197,984	1227,9			