

День 5											
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда/рецепта	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											
182/2017	Каши жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,88	4,87	30,91	195
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
1/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	Мясо сливочное жир 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	13,14	18,99	75,47	499,55	375	9,82	12,26	54,74	356,48
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
73/2016	Пш из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8
304/2016	Тефтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	135	109,48
759/2009	Суп с красной фасолью	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41
179/2016	Каши рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	10,32	7,31	46,37	292,5	130/4	8,6	6,09	38,64	243,75
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
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	29,88	30,06	124,63	861,54	620	24,535	20,61	224,8	645,94
Полдник											
420/2016	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	180	4,35	3,75	6	75
426/2017	Булочка с повидлом	70	2,8	11	33,95	237,5	50	1,68	6,6	20,37	142,5
	Итого	270	8,02	15,5	41,15	327,5	230	6,03	10,35	26,37	217,5
	Итого за день	1560	51,55	64,55	251,36	1731,26	1325	40,895	43,22	316,02	1262,59