

День 7		Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак												
331/2016	Каша вязкая молотная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	10,74	42,22	290,84	150/4	4,47	8,45	31,67	221,68		
412/2016	Чай с сахаром лимоник	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28		
т/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
т/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 клж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	460	10,5	23,64	79,05	546,64	375	7,41	13,84	55,5	383,16		
	2. Завтрак												
386/2016	Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Обед												
87/2016	Суп хити одельный с бобовыми (горюх)	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91		
318/372/2016	Шницель тушеный в соусе сметанном	120/80	13,76	3,5	10,31	128,82	90/60	9,83	2,5	7,37	92,01		
219/2016	Пюре картофельное отварное с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	130/4	4,4	3,61	21,15	134,76		
36/2016	Свежая тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67		
400/2016	Кисель из сока плодового или водного натурального	200	0,44	0,03	29,8	125,7	180	0,35	0,02	19,83	97,83		
т/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5		
т/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25		
	Итого	790	27,19	14,56	108,28	761,7	670	20,305	11,87	81,32	544,93		
	Полдник												
3/2016	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным клж 72,5%	40/10/5	6,68	8,45	19,39	180	30/10/5	4,73	6,88	139	127		
413/2016	Чай с молоком и сахаром	200/12	2	1,8	21,2	108	180/10	1,8	1,62	19,08	97,2		
	Итого	240	76,5	74,51	361,63	2552,84	210	56,09	54,25	390,77	1808,5		
	Всего за день	1590	114,59	113,11	458,76	3908,18	1385	84,205	82,36	537,19	2783,59		