

День 9			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	
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35	
1/1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
1/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4	
6/2016	Масло сливочное мар. 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88	
	Итого	460	16,68	21,67	93,88	611,55	375	10,83	13,19	64,51	404,83	
	2 Завтрак											
338/2016	Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
91/2016	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	180	2,56	3,3	13,53	103,86	
179/2016	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	130/4	6,88	4,87	30,91	195	
299/2016	Котлета из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	13,3	109,48	
759/2009	Супе крепкий овощной	50	0,41	1,05	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41	
394/2016	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75	
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	730	27,46	27	120,1	826,43	620	22,425	18,1	220,74	616,25	
	Полдник											
245/2016	Сырники из творога с молоком сливочным	100/20	18,6	18	42,2	405,2	80/20	9,3	9	21,1	202,6	
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28	
	Итого	300	98,68	109,65	441,32	3084,41	260	69,33	67,11	570,49	2096,76	
	Всего за день	1590	143,22	158,73	665,1	4569,39	1355	102,985	98,8	865,54	3164,84	