

День 10		Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
Завтрак													
331/2016	Каша геркулесовая молочная варкая с маслом сливочным	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165		
416/2016	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89	180	3,15	2,72	12,96	89		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
п/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 мжк 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	460	15,23	26,5	63,8	524,8	375	11,25	18,3	47,8	387,48		
	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	Пюре 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		
229 /2017	Рыба (минтай), тушеная с овощами	120/70	8,03	4,6	2,4	86	80/50	6,92	3,82	1,88	65		
339/2016	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,2	5,5	22,05	150,4	130/4	2,77	4,77	19,11	130,35		
390/2016	Компот из свежих плодов (яблока)	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		
п/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25		
	Итого	730	19,47	19,29	86,47	372,76	620	16,545	16,25	72,68	475,65		
	Полдник												
432/2016	Остатки с повидлом	70/20	7	6,26	10,02	258,56	50/15	4,69	7,51		193,32		
412/2016	Чай с сахаром и лимонч	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28		
	Итого	270	7	6,26	10,02	258,56	230	4,69	7,51	0	193,32		
	Рацион за день	1560	42,31	52,05	170,4	1398,79	1325	32,995	42,06	130,59	1099,12		
	Всего за 10 дней	15270	840,93	953,34	3663,49	26659,6	13050	614,99	672,41	3508,38	19445,09		
	Среднее за 10 дней	1527	84,093	95,334	366,359	2665,96	1305	61,499	67,241	350,838	1944,509		