

День 2		Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
№ рел.	Принят пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
Завтрак													
179/2016	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	150/30	2,78	11,4	16,7	181,74	130/30	2,41	9,88	14,47	157,51		
759/2009													
227/2016	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63		
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28		
1/01	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	Масло сливочное марж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	450	4,54	12,9	36,83	255,8	395	2,94	7,39	23,83	161,48		
	2. Завтрак												
386/2016	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Обед												
87/2016	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,92	1,35	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91		
139/2016	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	130/4	2,29	3,45	18,41	113,88		
234/2016	Кнели рыбные (минтай)	70	7,93	4,55	2,2	81	50	5,94	3,42	1,54	61		
36/2016	Салата тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67		
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,09	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	740	18,66	15,4	91,92	663,78	630	14,285	12,63	73,75	479,96		
	Полдник												
3/2016	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным марж 72,5%	40/10,5	6,68	8,45	19,39	180	30/10,5	4,73	6,88	139	127		
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35		
	Итого	240	6,68	8,45	19,39	180	210	4,73	6,88	139	127		
	Всего за день	1530	30,28	37,15	157,94	1146,58	1335	22,355	27,3	246,38	815,44		