

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак												
168	Каша молочная из манной крупы	200/5	4,52	4,07	30,57	177	150/4	3,4	3,96	22,94	141		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28		
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66		
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	435	6,7	18,62	52,82	405,1	329	5,11	13,94	32,72	304,54		
	2 Завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67		
	Обед												
46	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8		
313	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,32	7,31	46,37	292,5	130/4	8,6	6,09	38,64	243,75		
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	20,63	16,3	5,24	250	40/40	15,42	12,41	3,96	189		
	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	*113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66		
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3		
	Итого	728	39,39	42,98	115,23	995,26	594	30,97	34,43	95,21	806,26		
	Полдник												
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75		
	Кондитерские изделия	50	2,4	1,4	38,8	167,91	30	1,4	0,8	23,29	100,74		
	Итого	230	5,55	4,12	51,76	256,91	170	4,03	3,06	34,09	175,74		
	Всего за день	1493	52,15	65,72	229,92	1699,94	1193	40,62	51,43	172,13	1329,21		