

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						Энергетическая ценность, ккал	
		Масса			Пищевые вещества			Масса			Пищевые вещества				
		порции, г			белки жиры углеводы			порции, г			белки жиры углеводы				
	Завтрак														
	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	15,92	28,27		3		329,54	80	13,8	24,5		2,6		285,6
	Икра кабачковая	50	2,78	11,4		16,7		181,74	30	2,41	9,88		14,47		157,51
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	400	20,88	54,22		41,95		739,38	285	17,92	44,36		26,85		606,65
	2 Завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11			42,67	100	0,51	0		10,11		42,67
	Обед														
99	Суп картофельный с горохом	200	0,92	1,33		5,26		37,38	180	1,1	1,85		7,22		46,91
	Рагу из птицы	250	13,76	3,5		10,31		128,82	210	9,83	2,5		7,37		92,01
	Овощи по сезону (огурцы)	50	2,78	ИЛ		16,7		181,74	30	2,41	9,88		14,47		157,51
376	Компот из смеси сухофруктов	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	685	22,35	30,09		84,06		698,94	615	17,34	25,57		71,81		585,14
	Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7		28,4		152	150	1,05	0,94		16,76		76,35
	Кондитерские изделия	50	2,4	1,4	38,8			167,39	30	1,4	0,8		23,29		100,74
	Итого	230	6,41			67,2		319,39	180	2,45	1,74		40,05		177,09
	Всего за день	1445	49,74	88,41		203,32		1800,38	1180	38,22	71,67		148,82		1411,55