

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1 - 3 лет					Энергетическая ценность, ккал		
		Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал					
			белки	жиры			углеводы	белки		жиры	углеводы			
	Завтрак													
168	Каша молочная из рисовой крупы	200/5	4,8	4,6	31,42	177				150/4	3,7	4,01	23,9	141
393	Чай с лимоном	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	6,98	19,15	53,67	405,1				329	5,41	13,99	40,67	304,54
	2 Завтрак													
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед													
99	Суп картофельный с бобовыми	200	0,92	1,33	5,26	37,38				180	1,1	1,85	7,22	46,91
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35				130	2,29	3,45	18,41	113,88
305	Котлета рубленая из птицы	70	13,76	3,5	10,31	128,82				50	9,83	2,5	7,37	92,01
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68				30	0,25	0,62	1,47	12,41
36	Свекла тушеная	50	2,26	1,52	11,26	168,45				30	1,05	0,84	4,75	62,67
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	4,629	12,18	113,3
	Итого	735	25,1	25,56	104,08	848,68				595	18,52	20,6	81,97	616,59
	Полдник													
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,4	152				150	1,05	0,94	16,76	76,35
21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10./5	6,68	8,45	19,39	180				20/10./5	4,73	6,88	139	127
	Итого	225	10,28	11,15	47,79	332				185	5,78	7,82	155,76	203,35
	Всего за день	1495	42,76	56,26	215,34	1632,78				1229	30,11	42,81	288,2	1171,48