

День 3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						Энергетическая ценность, ккал	
		Масса порции, г			Пищевые вещества			Масса порции, г			Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы		
	Завтрак														
93	Ленивые вареники из творога с соусом	150/50	5,75	5,2	18,84		145,2	130/30	4,31	3,9		14,13		108,9	
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96		89	150	2,63	2,26		10,8		75	
	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	432	11,02	22,45	44,06		422,3	327	8,61	16,13		34,71		319,44	
	2 Завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11		42,67	100	0,51	0		10,11		42,67	
	Обед														
262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28		190,65	180/5	>,16	2,98		9,21		78,17	
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45		168,45	130	4,4	3,61		21,15		134,76	
287	Тефтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79		212	50	8,87	6,24		133		109,48	
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45		20,68	30	0,25	0,62		1,47		12,41	
376	Кисель	180	0,44	0,03	29,8		125,7	150	0,35	0,02		19,83		97,83	
	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	743	29,01	42,64	114,57		966,78	590	18,66	24,79		206,58		636,61	
	Полдник														
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40	150	0,04	0,01				28	
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7		134,4	50/15	3,6	1				102,7	
	Итого	270	4,76	1,42	35,69		174,4	215	3,64	1,01		0		130,7	
	Всего за день	1545	45,3	66,51	204,43		1606,15	1232	31,42	41,93		251,4		1129,42	