

День 4

№ рец.	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	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	белки	жиры			белки	жиры			белки	жиры	
	Завтрак													
	Икра свекольная	150	2,78	11,4	16,7	181,74	130	2,41	9,88	14,47	130	2,41	9,88	157,51
575	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	40	5,1	4,6	63
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	150	0,04	0,01	28
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	20	1,63	5,03	90,66
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	5	0,04	4,94	44,88
	Итого	470	10,06	30,55	39,25	472,84	345	9,22	24,46	31,54	345	9,22	24,46	384,05
	2 Завтрак													
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	47
	Обед													
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	180	1,69	1,51	72,05
318	Капуста тушеная	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	130	2,29	3,45	113,88
247	Котлета рыбная	70	7,93	4,55	2,2	81	50	5,94	3,42	1,54	50	5,94	3,42	61
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	150	0,33	0,02	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	25	1,63	5,03	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	20	2,04	6,29	113,3
	Итого	735	17,92	24,75	94,36	670,41	555	13,92	19,72	75,82	555	13,92	19,72	535,64
	Полдник													
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7		152	150	1,05	0,94		150	1,05	0,94	76,35
1355	Булочка с повидлом	70	6,26	10,02		258,56	50	4,69	7,51		50	4,69	7,51	193,32
	Итого	250	9,86	12,72	0	410,56	200	5,74	8,45	0	200	5,74	8,45	269,67
	Всего за день	1555	38,24	68,42	143,41	1600,81	1220	29,28	53,03	117,16	1220	29,28	53,03	1236,36