

## День 9 1-3 лет

	<b>Неделя первая:</b>										
	<b>День: Четверг</b>										
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергет. ценность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещ, мг</b>	
			<b>бел</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>		<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,40	43,63	315,25	184,00	1,50	0,10	0,22	1,81
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,20	0,02	0,02	0,02	0,83
	всего:		9,78	17,14	66,27	493,92	281,17	1,98	0,14	0,26	2,64
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	всего:		1,00		18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	<b>Обед</b>										
69	Зеленый горошек консервированный	40	2,25	0,09	3,74	24,75	11,70	0,32	0,15	0,08	4,50
41	Суп харчо	200	4,97	6,19	21,30	162,84	21,00	0,97	0,08	0,02	9,00
40	Рыба тушеная с овощами	70	10,74	6,07	8,34	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,64	0,85	0,11	0,08	14,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего :		22,96	16,87	83,17	592,51	168,70	3,60	0,47	0,30	30,20
	<b>Полдник</b>										
37	Омлет	80	7,21	13,46	1,79	149,00	63,98	1,38	0,04	0,03	0,39
	Хлеб	20	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		9,34	13,79	24,69	247,70	70,25	1,94	0,07	0,05	0,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,94</b>	<b>47,80</b>	<b>192,33</b>	<b>1410,13</b>	<b>536,12</b>	<b>9,62</b>	<b>0,70</b>	<b>0,63</b>	<b>37,50</b>

3-7 лет

Неделя первая:											
День: Четверг											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
1	Каша гречневая молочная	200	7,69	11,94	48,25	359,50	184,00	1,50	0,10	0,22	2,01
3	Бугерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	108,24	0,02	0,02	0,02	1,00
всего:			11,29	20,79	76,87	587,50	301,54	2,14	0,15	0,27	3,01
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
всего:			1,00	0,00	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>											
69	Зеленый горошек консервированный	60	3,00	0,12	4,98	33,00	15,60	0,42	0,20	0,11	6,00
41	Суп харчо	250	6,01	7,48	25,76	184,80	24,30	1,23	0,10	0,02	9,00
40	Рыба тушеная с овощами	80	17,09	8,10	9,32	159,00	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
298	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
всего :			32,82	21,43	102,35	731,80	200,05	4,55	0,60	0,37	35,58
<b>Полдник</b>											
37	Омлет натуральный	100	9,01	18,03	3,06	177,52	79,98	1,20	0,05	0,32	0,49
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,30	-----
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
всего :			12,20	18,52	35,47	323,52	89,33	2,02	0,10	0,62	0,49
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,31</b>	<b>60,74</b>	<b>232,89</b>	<b>1718,82</b>	<b>606,92</b>	<b>11,23</b>	<b>0,87</b>	<b>1,28</b>	<b>43,08</b>