

День 1

	Возраст:1-3года										
	Период: зимне-весенний										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	149,81	0,17	0,05	0,07	1,46
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	1,19
	всего		9,04	13,59	41,04	292,67	207,07	1,77	0,09	0,15	2,65
	Второй завтрак										
	сок	100	1,00	----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	200	6,02	4,22	25,71	167,16	34,90	1,91	0,22	0,08	12,56
35	Тефтели из говядины	60	9,85	12,16	9,59	164	3,28	0,16	0,03	0,03	0,61
65	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
9	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,00	21,42	81,00	44,23	0,01	0,00	0,00	0,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
	всего		21,35	22,27	87,25	640,16	125,35	3,71	0,40	0,28	27,89
	Полдник										
22	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	100\30	12,80	12,50	31,13	353,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		12,80	12,50	40,11	383,27	216,59	0,77	0,07	0,14	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,19	48,36	160,20	1392,10	565,01	8,35	0,58	0,59	35,20

Возраст 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,00	199,75	0,31	0,07	0,09	1,95
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20
	всего		11,18	17,36	53,21	384,00	269,40	1,02	0,12	0,19	3,15
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	5,28	32,49	203,24	44,38	2,44	0,27	0,10	14,62
35	Тефтеля мясная	80	11,18	12,53	14,63	216,00	4,59	0,23	0,04	0,04	1,03
65	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	41,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
9	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		26,39	25,49	112,50	815,24	153,30	4,60	0,50	0,27	34,39
	Полдник										
22	Запеканка из творога со сг.молоком	150\30	24,30	17,20	43,10	475,30	299,52	1,00	0,10	0,20	0,54
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	0,31
	всего :		24,30	17,20	55,08	518,30	299,87	1,06	0,10	0,20	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,87	60,05	238,99	1793,54	738,57	9,20	0,74	0,68	42,39