

День 6

Неделя вторая:											
День : Понедельник											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшённая с маслом	150	5,32	5,57	21,29	159,75	151,92	0,66	0,12	0,19	1,56
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	14,70	95,30	90,20	0,02	0,02	0,02	0,98
	всего:		10,45	14,03	46,96	357,05	249,09	1,14	0,16	0,23	2,54
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
			1		18,2	76	16	2,1	0,02	0,02	4
	Обед (всего)										
	Кукуруза консервированная	40	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
	Суп с консервами	200	6,88	6,72	20,24	133,80	21,30	0,96	0,11	0,06	9,64
40	Котлета мясная	70	7,93	6,74	8,97	142,00	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
59	Макароны отварные	100	5,25	5,89	23,92	172,67	85,45	0,64	0,05	0,01	0,13
	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
	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:		25,35	21,14	94,37	648,62	187,99	3,32	0,38	0,28	15,21
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ. Мол.	110/30	6,34	12,73	24,98	300,33	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		6,34	12,73	33,96	330,33	182,80	0,87	0,07	0,22	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,14	47,90	193,49	1412,00	635,88	7,43	0,63	0,75	22,33

3-7 лет

Неделя вторая:											
День : Понедельник											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
1	Каша пшённая с маслом	200	6,78	8,09	25,99	191,92	199,75	0,77	0,14	0,23	2,25
7	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
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:			10,38	16,94	54,61	419,92	317,29	1,41	0,19	0,28	3,25
Второй завтрак											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
Обед											
	Кукуруза консервированная	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	6,6
5	Суп с консервами	250	7,60	8,41	25,30	167,25	26,62	1,20	0,14	0,08	12,05
40	Котлета мясная	80	9,84	8,80	11,64	173,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
59	Макароны отварные	150	7,88	8,83	35,88	259,00	128,17	0,96	0,07	0,02	0,19
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
	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:			32,68	28,60	125,12	856,38	254,57	5,48	0,50	0,30	20,44
Полдник											
55	Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	11,20	15,91	41,22	498,30	249,46	1,11	0,10	0,30	0,43
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
всего:			11,20	15,91	53,20	541,30	249,81	1,17	0,10	0,30	0,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,26	61,45	251,13	1893,60	837,67	10,58	0,81	0,90	28,12