

18 марта 2025 год 1-3 лет

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Fe	Ca	B1	B2	C
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,17	0,1	0,07	1,81
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
395	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
	всего:		10,80	18,03	67,56	506,25	271,48	1,04	0,17	0,23	3,01
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
			1,00		18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
	Обед (всего)										
46	Щи	200	7,59	17,56	29,30	172,49	52,50	0,92	0,09	0,08	15,54
19	Каша гречневая	120	4,83	4,45	20	295	16,62	2,85	0,15	0,07	0
7	Гуляш	50	9,4	6,69	5,33	123,6	11,94	1,5	0,046	0,08	1,2
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,37	0,06	-----	-----	-----
	всего:		23,95	29,03	82,05	706,29	87,43	5,84	0,32	0,25	16,74
	Полдник										
142	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	47,19	0,39	0,08	0,09	0,26
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		4,8	3,69	29,96	186,3	47,46	0,44	0,08	0,09	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,55	50,75	179,57	1398,84	406,37	7,32	0,56	0,57	20,28

3-7 лет

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	200	6,69	10,94	48,25	359,5	188,95	0,82	0,13	0,16	2,01
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	всего:		12,66	21,68	78,20	602,50	335,25	1,87	0,21	0,36	3,44
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
	Щи	250	8,32	13,83	31,01	196,00	46,81	1,15	0,10	0,09	19,41
19	Каша гречневая	150	6,44	6,4	30,34	390,68	24,93	3	0,2	0,1	0
	Гуляш	80	11,64	13,43	2,47	176,63	17,44	1,7	0,04	0,08	0,8
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	всего:		29,59	34,15	102,25	926,31	98,66	6,68	0,39	0,30	20,21
	Полдник										
43	Ватрушка с повидлом	80	5,6	4,3	24,48	182,3	55,05	0,46	0,09	0,1	0,3
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		5,6	4,3	36,46	225,3	55,4	0,52	0,09	0,1	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,85	60,13	235,11	1830,11	505,31	11,59	0,71	0,78	27,95