

День 5 1-3 лет

	Неделя первая:										
	День:Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
39	Суп молочный с макаронными	150	5,21	5,50	16,39	159,80	141,00	0,38	0,06	0,11	0,75
15	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
	всего		10,09	13,88	40,32	350,80	262,67	1,25	0,13	0,27	1,95
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
25	Борщ со св. капустой,мясоми сметан.	200	3,82	4,79	18,76	143,00	69,87	1,60	0,05	0,11	26,70
380	Плов из отварной говядины	150	19,90	20,52	31,60	420,68	18,90	0,61	0,10	0,14	1,70
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,37	0,06	-----	-----	-----
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего		25,85	25,64	77,78	678,88	95,14	2,78	0,18	0,27	28,40
	Полдник										
28	Булочка домашняя	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,14	33,23	180,52	1333,06	400,06	6,69	0,33	0,61	34,82

3-7 лет

	Неделя первая:										
	День:Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
39	Суп молочный с макаронными	200	7,18	7,33	23,54	181,00	188,00	0,40	0,08	0,14	1,13
15	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,78	0,43	0,05	0,17	1,43
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
	всего		13,15	18,07	53,49	424,00	335,08	1,45	0,16	0,34	2,56
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
25	Борщ со св.капустой,мясом и сметан.	250	4,92	5,98	20,71	200,00	78,87	1,90	0,07	0,12	29,75
380	Плов из оварной говядины	200	23,57	19,50	33,99	550,00	37,68	0,90	0,10	0,16	1,80
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		31,68	25,97	93,13	913,00	126,03	3,63	0,22	0,31	31,55
	Полдник										
28	Булочка по-домашнему	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,78	53,67	217,37	1678,98	518,29	8,36	0,49	0,75	38,44