

День 3 от 1-3 лет

	Неделя первая:										
	День : среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша рисовая с маслом	150	5,28	9,35	22,26	199,00	184,20	0,56	0,05	0,20	2,25
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	0,00
	всего		10,16	17,73	46,19	390,00	305,87	1,43	0,12	0,36	3,45
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
67	Суп с клецками	200	4,12	5,63	44,88	250,75	27,46	2,90	0,12	0,16	5,56
161	Птица тушенная с капустой	180	14,29	11,71	9,73	270,00	71,06	1,34	0,08	0,12	19,00
9	Компот	150	0,43	-----	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	-----
	всего		20,97	17,67	89,95	670,45	148,75	4,76	0,23	0,30	24,92
	Полдник										
43	Пирожок печёный с картофелем	70	14,80	16,50	38,00	276,00	36,37	0,53	0,07	0,03	18,51
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		14,80	16,50	46,98	306,00	36,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,93	51,90	201,32	1442,45	507,26	8,87	0,44	0,71	51,15

От 3-7 лет

Неделя первая:											
День : среда											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша рисовая с маслом	200	6,10	8,78	27,16	203,06	199,75	0,33	0,07	0,22	1,17
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		12,07	19,52	57,11	446,06	346,83	1,38	0,15	0,42	2,60
Второй завтрак											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
Обед											
67	Суп с клецками	250	8,90	7,05	48,95	307,80	33,48	3,70	0,15	0,20	6,31
161	Птица тушенная с капустой	230	15,70	15,00	13,65	300,00	104,22	1,90	0,11	0,17	21,00
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		28,27	22,54	106,83	800,80	195,84	6,37	0,31	0,40	27,71
Полдник											
43	Пирожок печёный с картошкой	80	16,00	18,67	42,00	437,00	40,76	0,52	0,08	0,04	21,60
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		16,00	18,67	53,98	480,00	41,11	0,58	0,08	0,04	21,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,34	60,73	236,12	1802,86	599,78	10,85	0,56	0,88	55,91