

День 2

Неделя первая:											
День : вторник											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
1	Каша пшеничная с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,57	0,11	0,07	1,81
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	9,75	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
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			11,05	18,11	68,08	512,55	246,98	1,05	0,15	0,11	2,79
<b>Второй завтрак</b>											
Сок											
		100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
всего			2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	2,70	0,06	0,07	14,00
<b>Обед (всего)</b>											
	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	2,10	5,98	9,35	98,37	34,54	0,87	0,11	0,02	7,80
69	Запеканка картофельная с печеню	150	15,22	7,30	23,77	297,54	15,43	3,58	0,19	0,08	4,00
20	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
7	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,37	0,06	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
всего		540	19,93	14,98	62,70	536,81	56,34	5,29	0,34	0,17	11,80
<b>Полдник</b>											
78	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	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
всего :			5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,68</b>	<b>40,47</b>	<b>214,20</b>	<b>1447,74</b>	<b>352,58</b>	<b>9,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,40</b>	<b>29,06</b>

## От 3-7 лет

Неделя первая:											
День : вторник											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
1	Каша пшеничная с маслом	200	6,69	10,94	48,25	359,5	199,75	0,95	0,11	0,09	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,50	17,60	128,90	108,24	0,02	0,02	0,02	1,60
	всего		13,07	21,99	80,47	624,40	317,29	1,59	0,16	0,14	3,61
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	3,12	0,06	0,07	14,00
<b>Обед</b>											
	Суп овощной	250	2,82	7,48	11,69	132,96	44,42	0,91	0,14	0,09	8,50
64	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,30	23,77	320,00	15,43	3,58	0,19	0,88	4,00
7	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
381	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		21,92	17,22	76,98	646,96	69,34	5,42	0,38	0,97	12,89
<b>Полдник</b>											
78	Булочка домашняя	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33
392	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,44</b>	<b>49,34</b>	<b>253,62</b>	<b>1763,06</b>	<b>451,81</b>	<b>10,89</b>	<b>0,69</b>	<b>1,26</b>	<b>30,83</b>