

День 7 от1-3 лет

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	0,11	0,17	0,05	149,81	0,88
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	0,02	0,46	0,02	6,97	0,00
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,25	46,67	0,02	0,06	1,19	0,06	0,54
	всего :		10,3	17,64	65,85	463,92	0,15	0,69	1,26	156,84	1,42
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
	всего:		1	0	18,2	76	0,02	0,02	0,02	0,02	0,6
	Обед										
69	Рассольник	200	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
70	Ленивые голубцы	100	10,61	6,81	15,09	164,00	0,00	0,00	15,03	33,50	1,20
19	Соус сметанный	10	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,29	281,41	0,27
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,03	0,02	0,00	6,00	0,51
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
	всего:		18,94	17,50	75,88	530,61	0,24	0,23	36,25	381,99	3,75
	Полдник										
465	Калач творожный	70	17,13	15,17	17,71	276	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		17,13	15,17	26,69	306	0,32	0,34	0,23	109,2	0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,37	50,31	186,62	1376,53	0,73	1,28	37,76	648,05	6,71

3-7 лет

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
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
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20
	всего :		11,66	20,83	76,37	551,5	269,4	1,66	0,16	0,19	3,21
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		2,5	0,5	39,2	171	24	3,12	0,06	0,07	14
	Обед										
70	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	38,30	1,07	0,11	0,07	8,20
19	Ленивые голубцы	100	14,12	9,04	20,26	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,03
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус сметанный	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	-----
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	всего:		25,15	23,88	100,77	700,00	93,97	3,06	0,30	0,20	46,57
	Полдник										
	Калач творожный	80	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08	0,32	0,28
13	чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		21,89	16,03	34,58	364	140,95	0,91	0,08	0,32	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,20	61,24	250,92	1786,50	528,32	8,75	0,60	0,78	64,06