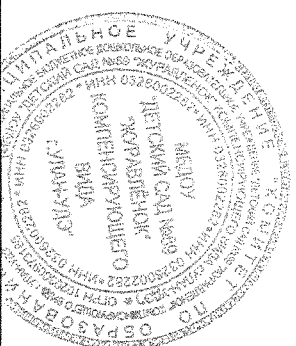


Категория: Дети 3-7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	4,16	3,30	38,28	197,54	0,1144	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,44	3,06	36,16	180,02	0,958	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1	
10:00	Снежок	150	6,08	5,62	24,30	177,75	2,025	11114
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,56	9,74	33,52	278,06	73,76	187
ОБЕД	Гарнир гречневый	150	6,48	6,99	40,88	252,08	0,682	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0,878	
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,14	0,06	41,16	164,74	0,88	868
ОБЕД	Котлеты мясные	70	9,51	9,29	2,38	130,33	0,84	1113
ПОЛДНИК	Чай с сахаром,	200	0,34	0,00	20,02	79,12	0,18	943
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,20	7,22	15,38	232,96	0,6	235
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0	878
ПОЛДНИК	вафли	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	11112
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1735	55,80	47,51	289,40	1879,97	78,339
День 2								
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	200	4,96	5,38	34,76	205,14	0,1144	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром,	200	0,34	0,00	20,02	79,12	0,18	943
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	0,80	1,58	5,42	39,08	0,1	
10:00	апельсин	200	2,70	0,60	24,30	129	180	11116
ОБЕД	Суп с крупой (перловой)	200	9,60	13,54	14,94	220,2	1,5	220
ОБЕД	Тефтели мясные с рисом	80	12,94	11,30	7,57	182,78	0,8	618
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	33,14	125,94	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0	878
ОБЕД	Капуста тушеная	150	29,51	32,54	19,77	493,94	170,475	315
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,13	11,22	2,78	148,79	0,3	438
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	1,60	0,00	0,32	15,28	0,8	942
ПОЛДНИК	коржик	85	4,70	8,67	48,41	281,77	0	11115
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	12,30	58,75	0	878
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1750	80,14	85,23	236,03	2038,54	354,055