

# День 7

Категория: Дети 3 – 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Капна рисовая молочная с маслом	200	5,87	6,29	38,31	22,44	5,175	61
Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	10018
Батон	50	3,07	1,07	20,93	100,2	0	
Сыр	6	1,56	1,61	0	21,12	0,68	27
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
<b>ОБЕД</b>							
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,92	9,98	02001
Гуляш	80	13,38	12,62	3,4	100,88	0,384	12
Гречневый гарнир	150	85,5	0	41,18	102,15	0	08001
Свежий огурец	50	6,04	0,37	1,18	60,35	5,15	
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	08,17	
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Творожная запеканка со сладким подливом	150	19,14	133,4	20,73	287,62	0,585	79
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	6	132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>160,06</b>	<b>166,80</b>	<b>232,01</b>	<b>1248,02</b>	<b>50,666</b>	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	С.мг
	160,06	166,80	232,01	1248,02	50,666