

День 4

Категория: Дети 3 – 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод			
ЗАВТРАК							
Каша полтавская молочная с маслом	200	6,66	11	22,64	153,00	0,9	04002
Кофейный напиток	200	4,59	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	0,168	27
ЗАВТРАК 2							
Яблоко	100	0,4	0,4	98	47	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с сметаной	200	4	2,56	10,7	101,56	3,98	37
Рыба тушеная с овощами	80	7,464	4,616	6,368	113,096	0,56	88
Пшеничный гарнир	180	3,91	5,62	9,65	148,68	3,762	08005
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
ПОЛДНИК							
Пирог с морковью	70	6,23	6,09	37,73	143,57	0,35	34
Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	3,046	56
Итого за день		39,084	51,016	148,302	1120,446	30,925	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	С.мг
	39,084	51,016	148,302	1120,446	30,925