

День 3

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 кукурузная молочная с маслом	200	4,99	8,25	16,98	114,75	0,675	53
Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
Батон	50	3,07	1,07	20,93	10,2	0	
Масло	6	4,15	0,05	0,05	37,4	0	
ЗАВТРАК 2							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
ОБЕД							
Щи со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	30
Бефстроганов	80	13,38	12,62	3,4	100,88	0,384	13
Рожки отварные	160	8,32	7,68	51,52	90,24	0,75	
Свежий огурец	50	6,04	0,37	1,18	60,35	5,15	
Кисель с сухофруктами	200	0	0	19,6	80	30	15
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
ПОЛДНИК							
Булочка посыпная	60	3,62	4,884	31,734	198,037	13,004	
Ряженка	200	5,44	6,4	13,94	87,2	1,36	119
Итого за день		63,04	51,224	270,274	1131,916	48,321	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть	
				ккал	С.мг
	63,04	51,224	270,274	1131,916	48,321