

День 10

Категория: Дети 3 – 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод			
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый с маслом	200	12,2	20,2	45	23,606	1,80	33
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	0,168	27
ЗАВТРАК 2							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10	
ОБЕД							
Суп крестьянский на мясном бульоне	200	4	2,56	10,7	101,56	0,12	37
Жаркое по-домшнему	180	22,302	4,97	14,904	281,772	4	94
Салат луковый	60	0,68	4,29	4,72	60,54	11,4	81
Кисель с курагой с витамином С	200	0	0	19,6	80	30,14	14
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
ПОЛДНИК							
Оладьи с повидлом	60	3,69	4,884	31,734	198	0,372	44
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	0,372	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,852	528,92	170,958	987,098	243,624	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	С.мг
	59,852	528,92	170,958	987,098	243,624