

День 1

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 пшеничная молочная с маслом	200	6,66	118,25	22,64	153	0,9	68
Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	17
Батон	50	3,07	1,07	20,93	100,2	0	
масло	5	4,15	0,05	37,4	100,2	0	2
ЗАВТРАК 2							
Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	
ОБЕД							
Щи со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	30
Гуляш	80	13,38	12,62	3,40	188	0,384	07014
Перловый гарнир	180	6,66	11,00	22,64	153,00	0,9	29
Томат свежий	60	0,62	4,31	2,13	51,22	12,624	01038
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107	44	08017
Хлеб	70	4,3	1,5	29,3	140,28	0	
ПОЛДНИК							
Слойка	60	3,69	4,884	31,734	198	0,372	33
Йогурт	200	5,44	6,4	13,94	87,2	1,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,09	169,884	266,674	1638,66	78,92	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	Вит С.мг
	59,09	169,884	266,674	1638,66	78,92