

День: День 3

Категория: Дети 1-3 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	150	4,99	8,25	16,98	114,75	0,675	53
Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	117
Батон	50	3,07	1,07	20,93	10,2	0	
Масло	4	3,32	0,04	0,04	29,92	0	
ЗАВТРАК 2							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
ОБЕД							
Щи со сметаной	150	2,54	1,42	9,18	71,05	5,475	30
Бефстроганов	80	13,38	12,62	3,4	100,88	0,384	13
Рожки отварные	140	7,28	6,72	45,08	109,9	0	75
Свежий огурец	50	6,04	0,37	1,18	60,35	5,15	
Кисель с сухофруктами	150	0	0	20,22	80,85	0,6	15
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	100,2	0	
ПОЛДНИК							
Булочка посыпная	55	3,382	4,477	29,089	181,424	0,341	
Ряженка	150	5,44	6,4	13,94	87,2	1,36	119
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,662	47,337	207,839	1180,244	16,795	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал-ть ккал	С.мг
	57,662	47,337	207,839	1180,244	16,795