

Сезон: весна-лето
Категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Четверг																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Яя10005	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,44	9,38	32,27	243	40	0,13	0,5	0,05	117,461 3	105,323 3	118 348	178,915 5	18 113	0,0115	0,0092	0,0168
Я100160	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16		30	6,9	4,6	8,5	0,77		0,02	0,7
Яя10001	Сыр порциями	15	3,45	4,5		54	39 000		0,11	0,15	13	132	5,3	75	0,15		2,18	
Яя10048	хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
Всего Завтрак		425	13,74	14,36	50,07	384	39 420	0,21	1,77	0,2	2 333 613	2 571 233	448 348	3 416 155	42 313	0,0125	2 229	0,7212
Яя10059	Второй завтрак Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
Всего Второй завтрак		180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
И028	Обед Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,24	34		0,01	4,75		66 975	10 925	6,65	19,95	0,285	0,0014	0,0001	0,0081
Я100031	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6,63	3,78	13,92	116		0,09	7,17		479,477 1	17 845	244 936	904 243	1 362	0,006	0,0006	0,0412
Яя10006	Макароны отварные	130	4,4	4,78	28,09	173	30	0,06			462 812	99 482	64 718	359 877	0,6531	0,0006		0,0089
Яя10010	Котлета рыбная (минтай)	60	7,41	5,24	11,21	122	10	0,02			274 218	69 749	80 599	324 684	0,5809	0,0011	0,0076	0,0033
Яя10020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07		9,55	38					0,189	0,126			0,0189			
Я100149	Соус красный основной	30	0,56	0,66	2,68	19			1,08		424 956	41 474	15 952	72 297	0,1557	0,0005		0,0018
Яя10048	хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132	0,0029
Яя10050	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78	0,0009	0,0011	0,0048
Всего Обед		690	22,47	18,07	80,91	576	40	0,27	13		7 604 397	655 665	720 705	2 704 601	48 356	0,0111	0,0226	0,071
Я100103	Полдник Сырники	160	31,36	8,96	32,96	341	46 560	0,03	0,29	0,16	169,6	220,8	33,6	305,6	0,864	27,2	40,16	54,4
Я100161	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51	6 900	0,01	0,3		81	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
И248	Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Яя10054	Повидло	30	0,12		19,59	79			0,15		38,7	4,2	2,1	2,7	0,39			
Всего Полдник		490	33,48	10,46	71,05	515	53 460	0,07	165,74	0,16	567,3	298	54,6	365,3	4 224	31 702	410 403	64 408
	соль																	
Всего соль																		
Всего в день			48,65	209,41	1 577		92 960	0,6	181,77	0,36	1 823,901	8 366 898	1 967 053	1 148,3756	134 709	317 418	432 955	652 362