

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

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	(рег.экв)		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Яя10006	Каша "Дружба"	180	4,39	6,12	21,05	157	20	0,06	0,48	0,05	140,639 2	104,102 6	243 327	110,396 7	0,4311	0,0078	0,0033	0,0246
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
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	11,99	12,2	40,85	321	45 920	0,15	0,89	0,2	3 075 392	3 060 026	626 327	3 105 967	28 511	45 088	30 831	10 029
	Второй завтрак																	
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
	Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Обед																	
И041	Салат Удмуртский	50	1,71	5,49	3,29	69	20	0,03	2,94		127 825	94 116	73 545	304 161	0,4908	0,0029	0,0029	0,0129
Я100033	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,14	2,25	18,61	107		0,08	6,88		410,241 6	151 219	207 982	54 288	0,8497	0,0041	0,0002	0,0288
Яя10014	Тефтели из говядины с рисом	70	10,11	10,29	5,55	155		0,03	0,33		171,386 3	180 981	153 407	107,354 5	13 733	0,0044	0,0011	0,0363
Яя10007	Капуста тушеная	130	3,11	4,2	12,69	101	20	0,04	27,63		297,563 1	722 078	239 133	542 209	1 065	0,005	0,0004	0,017
Я100206	Компот из изюма	180	0,3		16,53	67		0,02			128,640 9	130 734	6 804	20 898	0,503			
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	670	21,39	22,79	70,89	573	40	0,29	37,78		1 233,2569	1 435 128	990 107	3 515 775	60 618	0,0179	0,0189	0,1027
	Полдник																	
Я100092	Омлет натуральный	200	16,93	23,87	4,27	300	244 000	0,09	0,4	2,91	240	146,666 7	226 667	270,666 7	27 867	586 667	34,8	84
Я100159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		21	4,5	3,8	7,2	0,73			
Яя10039	баранка сдобная	50	2,36	0,84	12,25	66		0,04			29 299	5,94	8 439	200 535	0,3828			
	Всего Полдник	450	19,49	24,71	23,02	393	244 300	0,13	0,44	2,91	290 299	1 571 067	349 057	2 979 202	38 995	586 667	34,8	84
	соль																	
	Всего соль																	
	Всего в день		60,1	144,56	1 331	290 260	0,6	204,11	3,11	2 109,0951	6 226 221	2 055 491	9 710 944	150 124	631 954	379 023	941 397	