

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

1-ая неделя/Среда

№ 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
Яя10006	Завтрак Каша жидкая молочная рисовая	180	4,64	5,71	24,98	170	20	0,04	0,55	0,05	152,525 4	117,824 3	251 896	120,143 5	0,3308	0,0088	0,0055	0,0309
Я100180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	13 300	0,03	0,52		184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
Я100002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	45 000			0,13	3	2,4	3	0,02			0,1	0,2
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		420	11,09	16,29	47,48	381	58 320	0,15	1,07	0,18	4 124 254	2 441 243	792 896	3 093 435	29 208	90 098	18 853	202 353
И248	Второй завтрак Плоды и ягоды свежие (бананы свежие)	100	1,5	0,1	19	83		0,04	10		348	8	42	28	0,6		0,001	0,0022
Всего Второй завтрак		100	1,5	0,1	19	83		0,04	10		348	8	42	28	0,6		0,001	0,0022
И042	Обед Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	1,1	2,96	5,11	52		0,04	3,03		150,210 9	8 505	102 461	265 113	0,3937	0,0014	0,0004	0,008
Я100034	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,1	16,13	121		0,14	4,48		376,576 8	273 363	28 576	788 916	1,45	0,0034	0,002	0,0235
Яя10012	Котлеты из говядины	60	10,87	11,35	7,55	176	10	0,06	0,07	0,01	185,864 2	255 059	200 798	127,089 6	18 344	0,0048	0,0068	0,0326
Яя10007	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	5,78	33,85	216	20	0,19			189,766 6	128 604	104,155 4	156,370 5	35 018	0,0018	0,0044	0,0121
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
Яя10020	Компот из яблок и апельсинов	180	0,23	0,11	8,84	37		0,02	17,94		772 119	85 925	37 778	57 694	0,4741	0,0007	0,0001	0,0042
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	27,73	25,52	88,38	695	30	0,54	26,6	0,01	1 119,726	1 025 475	1 932 303	4 862 621	95 897	0,0141	0,028	0,0899
Я100092	Полдник 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
И284	Крендель сахарный	50	3,32	5,71	27,59	175	10	0,04			424 892	72 984	51 629	333 471	0,4425	0,001	0,0011	0,007
Я100159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		21	4,5	3,8	7,2	0,73			
Всего Полдник		450	20,45	29,58	38,36	502	244 310	0,13	0,44	2,91	3 034 892	1 584 651	316 296	3 112 138	39 592	586 677	348 011	84 007
	соль																	
Всего соль																		
Всего в день			71,49	193,22	1 661	302 660	0,86	38,11	3,1	2 183,6406	5 131 369	3 461 495	1 134,8194	170 697	676 916	367 154	1 043 344	