

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

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
И111	Завтрак Каша жидкая манная	180	4,72	6,02	22,14	162	20	0,05	0,5	0,05	140,976 8	107,458 6	152 833	924 128	0,2771	0,0076	0,0017	0,0208
Я100159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		21	4,5	3,8	7,2	0,73			
И002	Бутерброды с повидлом или джемом	55	2,67	4,38	24,21	147	20	0,08	0,1		99,85	16,6	24,52	82,3	1 765	0,001	0,0198	0,0044
	Всего Завтрак	435	7,59	10,4	52,85	336	340	0,13	0,64	0,05	2 618 268	1 285 586	436 033	1 819 128	27 721	0,0086	0,0215	0,0252
Яя10052	Второй завтрак Йогурт 3,2%	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
	Всего Второй завтрак	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
Яя10001	Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,92	3,43	10,31	76		0,02	1,92		157,432 7	130,289 4	174 276	29 349	111 022	0,0028		0,0079
И065	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,65	6,93	66		0,04	10		217,310 6	260 304	155 208	329 034	0,5585	0,0027	0,0002	0,0169
Яя10007	Картофельное пюре	130	2,63	5,02	17,14	124	20	0,1	8,84	0,01	541,175 3	33,91	244 878	727 217	0,882	0,0065	0,0006	0,0326
Яя10012	Гуляш из говядины	70	11,88	11,72	2,77	164	10	0,03	0,99		224,954 3	99 818	137 356	116,390 1	17 195	0,0048		0,0385
Яя10020	Компот из кураги	180	0,51		14,65	61		0,01	0,36		212 223	331,079 4	18,63	14 904	31 121			
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
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
	Всего Обед	670	20,41	24,38	66,02	565	30	0,29	22,11	0,01	1 259,6952	546 891	1 146 018	3 506 682	471 632	0,0183	0,0151	0,1036
Я100098	Полдник Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304	51 200	0,06	0,29	0,16	160	213	32	291	0,87	30	39,1	50
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
Яя10056	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66		0,01	0,2		76	63,4	6,8	45,8	0,004	0,0014	0,0006	0,007
Яя10058	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	4,72	46		0,02			22	5,8	4	18	0,42			
	Всего Полдник	390	34,04	15,86	46,92	467	58 100	0,1	0,79	0,16	339	339,2	52,7	400,8	2 064	345 014	399 806	60 007
	соль																	
	Соль																	
	Всего соль																	
	Всего в день		53,34	181,09	1 490		58 490	0,57	24,62	0,22	2 130,522	1 237,8496	2 379 051	1 104,381	521 793	345 445	400 208	601 718