

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

2-ая неделя/Вторник																		
№ 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
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
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	11,17	16,6	44,64	373	58 320	0,16	1,02	0,18	4 008 768	2 337 586	693 833	2 816 128	28 671	90 086	18 815	202 252
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
Яя10001	Обед Салат из свеклы отварной	50	0,68	2,24	3,93	39		0,01	1,9		113,556 5	160 057	91 234	177 698	0,5827	0,0029		0,0084
Я100036	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,74	5,61	10,89	105	10	0,03	6,41	0,01	176,530 2	288 851	144 994	521 304	0,5365	0,0026	0,0002	0,0189
Яя10011	Тефтели рыбные (минтай)	70	7,93	9,06	15,02	173	10	0,04	0,39		448 888	124 602	91 975	388 558	0,6714	0,0015	0,0069	0,0071
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
Я100204	Компот из кураги	180	0,51		14,65	61		0,01	0,36		212 223	331,079 4	18,63	14 904	31 121			
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	17,51	22,49	75,85	576	40	0,28	17,9	0,02	9 949 731	4 379 404	1 007 381	2 807 817	355 736	0,015	0,022	0,0747
И275	Полдник Оладьи	150	9,57	7,1	50,6	305	10	0,12	0,38	0,04	175,121 7	94 277	203 972	123,797 5	0,9684	0,0074	0,0026	0,0284
Я100159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		21	4,5	3,8	7,2	0,73			
Яя10054	Повидло	30	0,12		19,59	79			0,15		38,7	4,2	2,1	2,7	0,39			
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 Полдник		480	10,29	7,5	86,49	455	310	0,15	165,57	0,04	5 128 217	118 977	352 972	1 446 975	42 884	0,0094	0,0029	0,0364
	соль																	
Всего соль																		
Всего в день			46,69	225,98	1 487		58 670	0,63	194,49	0,24	2 256,6716	798 676	2 474 186	735 092	433 291	9 033	19 074	203 385