

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	100/5/15	7.42	8	18.15	174.39	0.10
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				11.90	16.60	41.57	363.39	1.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150.00	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой и птицей	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
2	336	Капуста тушенная с мясом	150	3.09	4.85	14.14	112.65	25.74
3		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
5	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого				13.96	9.43	52.21	381.57	37.21
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30	0.57	2.67	2.34	36.00	2.10
3	392	Чай с сахаром	150/8	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
4		Хлеб пшеничный	20.00	1.18	0.10	7.24	32.04	0.00
5		Кондитерское изделие	25.00	0.70	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого				5.59	7.27	2.62	99.00	2.10
ИТОГО за весь день:				31.90	33.60	120.85	945.96	43.39

