

Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 1.-3лет/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ (пшено, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	145\187	5.1\6.2	6\8.5	20.7\25	140.7\185.9	0.1\0.1	0.5\0.6	0	0.7\0.8	102.3\135.1	27\33.5	111.6\142.5	0.7\0.8	8	2014	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив.)	35\48	1.6\2.5	3.8\5.8	3\4.6	52.3\81.5	0	0	0\0.1	0.7\0.8	7.5\7.9	9,9\9.9	26.2\26,7	0,6\0.6	1	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, какао, вода, сахар)	170\200	2.55\3,0	2.2\2,6	7.9\9,3	75.6\91,3	0	0,5	0	0	93.5\103,8	15.1\16,6	72.5\80,3	0.4\0,4	17	2014	
Итого за прием пищи:	350\435	9.25\11,3	12\16,5	31.6\36,1	257.9\360	0.1\0,1	1\1,1	0\0,1	1.4\1.4	203.3\248,8	52\52,9	210.3\248,8	1.7\2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
II завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130\160	3.2\4,4	3.2\3,9	13.9\17,1	70\90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0	19	2011	
Итого за прием пищи:	130\160	3.2\4,4	3.2\3,9	13.9\17,1	70\90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
Обед																
САЛАТ "ЗИМНИЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репч., огурец соленый, горошек консерв., соль, масло раст.)	30\50	2.1\2,9	4.05\5,4	2.83\3,8	37.8\50,4	0	2,2	0	2,7	18,1	10,5	48,5	0,7	47	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, капуста бел., лук репч., масло слив./масло раст., вода, соль, говядина, зелень суш., сметана)	150\10\180 /13	4.02\6,3	4.78\6	18.4\23,1	115.2\148,2	0,1\0.1	12.1\15,2	0.6\0,8	0.7\0,9	71.6\85,1	35.4\43,0	97.2\113,2	1.8\2,2	32	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, лук репчатый, морковь, масло раст., масло слив., зелень сушеная, соль, мука, томатная паста, вода)	50\70	13\17,42	9.7\12,96	5.1\6,78	90.3\129,76	0	1.7\2,26	0.6\0,8	2.5\3,33	30.8\40,96	27.8\36,97	143.6\190,99	2.3\3,06	64	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макарон. изд, масло слив, соль, вода)	110\130	3.8\4,6	3.6\4,3	23\27,6	117\143	0,1	0	0	0,1	14\17,2	14.9\17,9	37.2\44,8	0.6\0,7	69	2016	

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты, сахар, вода)	150\180	0	0	13.4\14,9	34.8\38,7	0	0	0	0	7.3\8,1	1.6\1,8	0	0	25	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Итого за прием пищи:															
	540\660	26.42\34.72	22.63\29.16	68.33\81.78	462.3\615.06	0.3\0.3	6\6	6\7	6\8.13	148.7\175.17	99.7\119.67	370\440.99	7.49\7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
БЛИНЫ	50\70	3.45\4.83	3.21\4.52	17.43\24.40	113.66\159.44	0.05\0.06	0.2\0.28	0.07\0.09	0.05\0.06	46.95\65.71	8.71\12.18	54.1\75.72	0.35\0.49	66	2010
СОК	150\200	0.9\1	0.2\0,2	19.6\20,6	80\90	0	0\1.6	0	0	0\12.6	0\7	0\12.5	2,8	30	2016
Итого за прием пищи:															
	200\250	4.35\5.83	3.41\4.72	37.03\45	193.66\249.44	0.05\0,06	0.2\1.88	0.07\0.09	0.06	46.95\79.71	8.71\19.18	56.1\88.22	3.15\3.29		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (картофель, соль, масло сливочное)	140\160	2.32\2,9	3.8\4,9	18.12\23,9	126.8\147,1	0,2	10.9\12	0	0.2\0,3	15.3\17,3	28.5\31,2	72.4\79,8	1.3\1,4	70	2016
СЕЛЬДЬ (ПОРЦИОННО) (сельдь)	30\50	7.11\7,11	4\4	1.6\1,6	66.1\66,1	0,0 2	2	0,0 2	2,51	26,05	13,0	79,16	0,5	66	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40\60	3.08\4.6	1.2\1.8	19.86\29.8	104.8\157.2	0	0	0	0	0	0	0	77		
ЧАЙ (чай черный байховый, вода)	170\200	0,1	0	0,2	1.1\1,2	0	0	0	0	8.9\9,6	3.4\3,6	3,7	0.1\0,4	21	2014
КОНФЕТА	20\30	0,5	2,1	35	116,1	0	0	0	0	4,9	7,3	11,1	0,5	83	
Итого за прием пищи:	400\490	14.03\14,61	10.3\11,4	62.42\68,2	429.5\450	0.032\0,32	12.9\14	0\0,02	3.71\3,81	66.65\69,35	52.2\71,73	208.36\215.76	3.4\3,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Всего за день:	1620\1995	57.25\70.85	51.54\65.68	213.28\248.18	1413.36\1779.44	0.48\096	29.1\35.58	7.47\8.51	\13.17	627.9\737.36	393.12\481.38	961\1153.86	15.74\16.09		

