

1-3 лет



16.12.24

1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	170	4,845	5,508	27,71	180,2	0	106
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00	0,08	6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	0,02	261
Итого:		380	8,40	8,41	41,86	283,73	0,1	
2 Завтрак								
	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
Итого:			0,85	0	17,17	72,53	3,4	
обед								
	Пуштыш	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	63
	Плов из мяса говядины	120	9,91	20,35	28,27	360,70	2,04	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,25	47,33	0,3	253
Итого:		470	16,35	23,35	65,52	561,76	9,54	
Полдник								
	Суфле из мяса кур	50	5	7,47	11,18	166,87	0,1	206
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75	0	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	0,02	261
Итого:		215	5,69	7,65	22,38	219,83	0,12	
Итого за день:			31,29	39,41	146,92	1137,86	13,16	