

Осенне- зимний сезон ( 1 день)

День: *понедельник*

Неделя: *первая*

Возрастная категория: *до 3 лет*

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	2,16	7,33	14,1	122,5	0,14	0,11	0,33	80,45	0,47
213	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,018	0,002	0,14	94,0	0,95
54	Икра свекольная	1/45	2,4	4,6	12,7	100,0	0,069	0,1	1,4	15,3	0,6
392	Чай с сахаром	1/150\7									
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	0,75	0	18,3	76,2	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
			<b>10,043</b>	<b>16,53</b>	<b>48,46</b>	<b>364,68</b>	<b>0,227</b>	<b>0,507</b>	<b>18,91</b>	<b>210,84</b>	<b>2,979</b>
	<b>Обед</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/4									
282	Котлета говяжья	1/60/5	3,08	1,74	5,421	64,98	0,06	6,7	9,98	59,136	0,88
317	Макаронные изделия отварные	1/120	8,9	11,6	13,3	33,8	0,64	0,12	0,035	79,59	1,28
376	Компот из сушеных фруктов	1/150	8,2	10,5	25	43,7	0,83	34,59	2,16	15,49	13,9
	Хлеб пшеничный	1/40	0,18	0,045	5,86	11,17	0,27	0,017	9,5	5,9	0,37
			3,87	1,49	24,18	129,48	0,126	0,1	0	34,86	13,3
	<b>Полдник</b>		<b>24,71</b>	<b>27,63</b>	<b>125,32</b>	<b>461,52</b>	<b>1,92</b>	<b>41,573</b>	<b>17,48</b>	<b>233,29</b>	<b>31,14</b>
	Пряник	1/80									
397	Какао с молоком	1/150	4,2	4,8	6,16	84,96	0,03	0,17	0,7	135,3	0,375
			<b>4,48</b>	<b>16,96</b>	<b>25,24</b>	<b>199,5</b>	<b>0,003</b>	<b>0,195</b>	<b>0,9</b>	<b>188,8</b>	<b>0,65</b>
			<b>39,23</b>	<b>61,12</b>	<b>199,02</b>	<b>1025,7</b>	<b>2,15</b>	<b>42,275</b>	<b>37,29</b>	<b>632,93</b>	<b>34,8</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	32	39,23	+7,23
Жиры, г	35	61,12	+26,12
Углеводы, г	152,25	199,02	+46,77
Энерг. ценность, ккал	1050	1026	24