

День: одиннадцатый
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак:		13,98	18,23	68,97	487,38	425,4	1,88	0,165	0,503	2,04
№189	Каша молочная манная	180	8,06	9,76	32,63	242,96	255,7	1,74	0,137	0,318	1,24
№413	Чай с молоком	180	2,94	3,2	15,25	100,84	169,4	0,14	0,028	0,182	0,84
№19	Батон, масло сливочное	35/5	2,98	5,27	21,09	143,58	0,3	0,005	-	0,003	-
	2 завтрак:										
№98	Сок	190	-	-	22,23	89,3	12,3	0,57	-	-	6,3
	Обед:		26,79	22,3	116,33	748,32	72,34	5,38	0,33	0,22	62,63
№26	Зимний	60	1,39	1,99	3,16	36,4	-	-	-	-	-
№86	Суп Харчо	200	5,96	8,79	17,51	171,18	44,29	1,351	0,125	0,114	31,57
№280	Фрикадельки рыбные	180	13,01	10,67	31,95	267,45	20,97	3,053	0,2	0,1	25,47
№396	Кисель из свежих фруктов	180	0,19	-	21,5	82,6	7,08	0,976	0,013	0,009	5,59
	Хлеб пшеничный	45	2,73	0,37	18,69	84,0	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,51	0,48	23,52	106,69	-	-	-	-	-
	Полдник:		6,22	7,4	20,65	169,4	242,0	0,2	0,04	0,26	1,2
№86	Молоко натуральное	200	5,04	5,76	8,46	104,4	242,0	0,2	0,04	0,26	1,2
	Печенье	1 шт	13,01	10,67	21,95	27,45	-	-	-	-	-
	Ужин:		22,05	26,78	53,68	530,3	65,98	0,263	0,005	0,005	-
№143/290	Капуста с мясом	150	20,49	26,6	33,02	444,9	65,78	0,233	0,005	0,005	-
№412	Чай	200	-	-	9,98	37,4	0,2	0,03	-	-	-
	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,18	10,68	48,0	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		69,04	74,71	281,86	2024,7	818,0	8,29	0,54	0,98	72,17