

Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
<i>Омлет натуральный</i>	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
<i>Каша жидкая из риса и пшена на напиток овсяном</i>	150	3,83	4,11	30,36	175,54	200	4,96	5,53	39,51	229,93
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,10	0,01	8,02	32,68	180	0,10	0,01	10,01	40,66
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Обед										
<i>Суп из овощей с курицей</i>	175	5,10	5,40	7,65	100,42	195	5,26	5,42	8,53	104,86
<i>Мясо тушеное (свинина)</i>	60	8,85	10,02	1,42	134,04	80	11,46	12,73	1,58	170,20
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	5,04	3,32	22,84	141,18	130	5,80	4,52	26,27	168,65
<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Полдник										
<i>Булочка с кунжутом</i>	50	4,42	5,13	27,74	174,64	50	4,42	5,13	27,74	174,64
<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Ужин										
<i>Салат из свежих помидоров</i>	30	0,37	2,06	1,40	26,28	60	0,69	4,11	2,64	51,66
<i>Зразы рыбные с яйцом с соусом томатным</i>	80	10,96	9,03	7,33	154,47	100	12,68	10,07	9,34	178,97
<i>Картофель отварной</i>	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,10	4,62	25,27	155,31
<i>Чай ягодный</i>	180	0,25	0,03	8,69	36,56	180	0,15	0,02	10,65	43,78
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		52,14	51,73	208,09	1525,28		64,03	65,48	256,52	1894,84