

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак		Значение								
		13,27	12,14	58,45	401,2	378,0	1,771	0,197	0,347	2,43
		% от дневной нормы								
		24,6	20,2	22,4	22,3	42	17,7	21,9	34,7	4,9
Каша разных круп молочная с маслом	200	5,216	5,895	26,48	181,7	131,8	1,179	0,115	0,144	1,03
Бутерброд с сыром	40	4,72	3,39	15,57	108,8	110,5	0,45	0,048	0,057	0,28
Кофейный напиток с молоком 200	200	3,334	2,85	16,4	110,6	135,7	0,142	0,034	0,146	1,12
Второй завтрак		Значение								
		0,8	0	22,6	92	32	4,4	0,02	0,06	26
		% от дневной нормы								
		1,5	0	8,7	5,1	3,6	44	2,2	6	52
Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	32	4,4	0,02	0,06	26
Обед		Значение								
		26,68	16,02	99,95	612,8	115,4	9,427	0,473	0,403	62,15
		% от дневной нормы								
		49,4	26,7	38,3	34	12,8	94,3	52,6	40,3	124,3
Суп картофельный с клецками	200	5,629	4,545	24,63	134,7	20,47	1,116	0,117	0,088	13,5
Печень по - строгановски	100	13,39	6,616	5,105	133,9	30,38	4,471	0,107	0,161	24,68
Пюре картофельное	130	2,873	4,261	22,92	138,4	37,71	1,03	0,14	0,083	22,41
Компот из сухофруктов	200	0,384	0	18,14	72,44	11	1,29	0,009	0,013	1,56
Хлеб бородинский	20	1,36	0,24	9,28	43	4,2	0,4	0,016	0,01	0
Хлеб йодированный 40	40	3,04	0,36	19,88	90,4	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Полдник		Значение								
		8,913	10,37	46,78	316,5	214,8	0,993	0,122	0,271	1,755
		% от дневной нормы								
		16,5	17,3	17,9	17,6	23,9	9,9	13,6	27,1	3,5
молоко -150	150	4,2	3,75	7,05	87	181,5	0,15	0,054	0,195	1,5
Растегай с повидлом	60	4,713	6,621	39,73	229,5	33,31	0,843	0,068	0,076	0,255
Ужин		Значение								
		16,22	7,743	49,09	323,7	90,67	3,394	0,233	0,26	8,08
		% от дневной нормы								
		30	12,9	18,8	18	10,1	33,9	25,9	26	16,2
Тефтели рыбные в соусе	100	11,64	3,295	9,038	111,1	22,42	0,468	0,084	0,138	0,92
Маринад морковный	100	1,54	4,088	8,196	74,46	53,44	1,278	0,065	0,068	7,1
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,76	3,21	0,528	0	0,006	0,06
Хлеб йодированный 40	40	3,04	0,36	19,88	90,4	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Дополнительный		Значение								
		0	0	0	0	31,05	0,5	0	0	0
		% от дневной нормы								
		0	0	0	0	3,4	5	0	0	0
Соль йодированная	5	0	0	0	0	31,05	0,5	0	0	0
Итого за день		Значение								
		65,89	46,27	276,9	1746	861,9	20,49	1,045	1,341	100,4
		% от нормы								
		122	77,1	106,1	97	95,8	204,8	116,1	134,1	200,8