

5	День:	5 01 декабря 2021					
	Неделя:	1					
	Сезон:	Основной с 01 сентября по 01 марта					
	Возрастная категория:	3-7 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Сердце, тушеное	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Биокефир	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>61,7</b>	<b>75,5</b>	<b>257,4</b>	<b>2149,7</b>	<b>72,6</b>