

4 День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта  
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыква-яблоко до 3-х лет	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>62,2</b>	<b>58,9</b>	<b>255,2</b>	<b>1939,3</b>	<b>47,7</b>