

4 День: 4  
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>							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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>
			77,3	73,4	303,6	2352,0	59,0