

03.11.2021

6	День: 1 Неделя: 2 Сезон: Основной Возрастная категория: 3-7 лет		с 01 сентября по 01 марта					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
262(к)1	Каша молочная (из пшена)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90		
	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	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок овощной (тыква)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
<b>Обед</b>								
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25	
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30	
403 (к)	Плов с мясом	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46	
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80	
	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	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32	
<b>Ужин</b>								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1	
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	230	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7	
	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		
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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>64,1</b>	<b>79,0</b>	<b>288,9</b>	<b>2221,6</b>	<b>64,7</b>	