

13	День: 3 Неделя: 3 Сезон: Основной Возрастная категория: 1,5-3 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		
Затрак							
	Каша жидкая на молоке (пшениная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	50	0,33	0,00	4,10	23,60	30,00
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10	
	Чай с лимоном	150/7/	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,2	57,3	249,9	1809,2	60,4