

6	День:	1							
	Неделя:	2							
	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		
Завтрак									
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00		
	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			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70		
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0		
Завтрак2									
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2		
Обед									
15	Салат из б/к капусты с морковью с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25		
140 (с)	Суп с макаронными изделиями	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30		
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46		
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	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			
Полдник									
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6		
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32		
Ужин									
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3		
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	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	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
			64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7		