

30.12.2021

19

День: 4  
 Неделя: 4  
 Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ реп.	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
360	Соус смородиновый	30	0,2	0,12	15,12	76,87	5,7
	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	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	Банан	110	1,3	-0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
*10-00	Нектар морковь с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	80	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из сухофруктов (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>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<b>Ужин</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка зелёного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
408 (к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,7	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>
			<b>62,2</b>	<b>69,3</b>	<b>249,5</b>	<b>2171,1</b>	<b>54,6</b>