

5								
День:		5						
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		
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)		200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый		15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
	Какао с молоком		200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви		60	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2								
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей(тыква-манго-мараку		100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед								
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом		60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)		200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
	Говядина, тушенная с черносливом		90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
	Пюре картофельное		130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
	Компот из сушеных фруктов (изюм)		200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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								
738	Пирожок печеный с яблоком		70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка		200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин								
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом		60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Филе минтая запеченное		70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
	Рагу овощное		130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
	Чай с лимоном		200	0,15		9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 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
				61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
				Б	Ж	У		С
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)		150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый		15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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
	Киви		50	0,33	0,00 5	4,10	23,60	30,00
Завтрак2								
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей		100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед								
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом		40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)		165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
	Говядина, тушенная с черносливом		70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
	Пюре картофельное		100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)		150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник								
	Пирожок печеный с яблоком		60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Ряженка		150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин								
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом		40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
	Филе минтая запеченное		50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
	Рагу овощное		100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
	Чай с лимоном		150/7/3 5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I 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
				47,0	55,4	207,1	1669,9	66,1