

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак								
	Запеканка из творога		120	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
	Соус смородиновый		30	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком		200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан		80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2								
10-00	Нектар тыквенный с мякотью		100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью		60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
	Суп рыбный (с пшеном)		200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
	Бефстроганов из отварного мяса		110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)		115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Напиток лимонный		200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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								
	Печенье		30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Биокефир		200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом		60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Плов с птицей (цыпляты)		230	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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 зеленый с молоком с сахаром		200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I 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
				77,3	73,4	303,6	2352,0	59,0

4

День: 4
Неделя: 1
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		
							С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
360	Соус смородиновый	20	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 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
			62,2	58,9	255,2	1939,3	47,7