

6	День:	1	
	Неделя:	2	08.09.2022
	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							
262(к)I	Каша молочная (пшеничная)	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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	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 фруктовый (виноградный)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина) 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	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт фруктовый	200	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	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Б	Ж	У		
			64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7