

6	День: 1 Неделя: 2 Сезон: Основной Возрастная категория: 3-7 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			
<b>Завтрак</b>								
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8	
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
6	Масло коровье сладкосливочное несолёное порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90		
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
<b>Обед</b>								
14	Салат из томатов консервированных в с/соку с луком, с маслом растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0	
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		
<b>Полдник</b>								
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1	
401	Кефир с лактулозой	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	
<b>Ужин</b>								
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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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>64,1</b>	<b>79,0</b>	<b>288,9</b>	<b>2221,6</b>	<b>64,7</b>	