

5 День: 5 05.03.2022  
 Неделя: 1  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
231	Сырники из творога	90	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2
	Варенье	20	0,1	0,1	4,8	21,70	0,15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Киви	60	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,8	
374	Компот из апельсинов	180	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 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>50,1</b>	<b>51,2</b>	<b>189,6</b>	<b>1525,7</b>	<b>64,1</b>