

21.01.2022

10

День: 5
 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога, запечённый с изюмом	100	14,8	14,5	9,9	251,2	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,0	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов (мультифрукт)	100	0,0	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (вишня) вит.С	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			69,2	75,0	332,9	2168,28	43,1