

18

День: 3 27.01.2022

Неделя: 4

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							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый (персик)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
378	Кисель из ягод чёрной смородины	200	0,3	0,0	23,8	103,5	9,0
	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 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			68,5	69,9	297,7		
						2254,2	56,3