

7	День:	2					
	Неделя:	2					
	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)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,1
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,2
	Яблоки	120	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3,0
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,8
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,7
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,6
	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,1
401	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,5
Ужин							
408 (к)	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,1
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,1
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,5
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		
			63,1	71,6	277,2		
						2132,8	45,0