

29.12.2021

12 День: 2
 Неделя: 3
 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							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Киви	100	0,33	0,05	4,1	23,6	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый (мультифрукт)	100	0,0	0,0	14,3	42,00	0,8
• Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом, с маслом растительным	60	0,94	3,2	11,8	78,9	5,18
140 (с)	Суп с макаронными изделиями	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
372	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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	Кефир	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			73,6	75,1	265,8	2142,7	37,6