

№ рец.	День: четверг 01.02.2024 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углевод ы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
179	Каша манная молочная	200	5,52	6,92	29,63	194,0	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					427,4					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
18	Салат из свеклы с изюмом или огурец или помидор долька	60	0,798 0,48	3,198 0,06	9,198 1,5	67,002 8,4	14,64 13,8	0,552 0,36	0,012 0,02	0,012 0,02	0,402 6
37	Суп картофельный с бобовыми	250	6,05	8,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08	6,1
136	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	96,4	01,05	0,09	0,12	8,4
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					626,692 568,09					
	Полдник										
54	Макаронник	200	5,05	10,96	57,2	371,26	119,5	0	0,12	0,23	0,8
401	Кисло молочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Всего, ккал за полдник					463,26					
	Всего, за день		55,715	57,77	250,951	1563,352 1504,75					37,392