

№ рец.	День: пятница 02.02.2024 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
44	Суп молочный с макар. изделиями	200	8,5	8,8	29,3	155	188	0,36	0,08	0,14	1
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
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					462,0	30,4	0	0	0,8	0
	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										
13	Винегрет с раст маслом. или салат из огурца и помидора с р.м.	60	0,76 0,98	4,2 6,15	11,7 3,73	54,9 74,2	30,58 18,68	0,57 0,74	0,04 0,05	0,03 0,04	3,4 16,76
34	Суп крестьянский	250	3,0	5,0	16,5	115,1	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
299	Каша перловая рассыпчатая	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018	0
346	Гуляш с мясом птицы	70	12,0	11,0	5,0	177	17	1	0	0	4,5
133	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
152	вафля	30	0,876	1,0	23,25	106,251	0	0	0	0	0
0	Всего, ккал на обед					763,351 782,651					
	Полдник										
231	Сырники из творога	100	18,69	15,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
263	чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
	Всего, ккал за полдник					284,4					
	Всего, за день		68,762	54,492	167,583	1555,751					174,67

						1575,051					
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--