

№ реп.	День: понедельник 05.02.2024 Неделя: первая 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	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
418	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	102,58	0,94	0,1	0,1	9,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C55 5	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					486,82					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46					
	Обед										
11	Салат из кв.капусты или огурец или помидор св с р. м	60 60	0,9 0,48	2,7 0,06	4,2 1,5	45 8,4	28,0 13,8	0,35 0,36	0,02 0,02	0,02 0,02	15,5 6
82	Суп картоф. с макар. изделиями	250	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74
305	Котлета куриная	80	15,52	17,52	17,95	297	46,8	1,96	0,1	1,17	0,89
101	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53	3,135
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
122	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
C55 5	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					730,30/68 4,0					
	Полдник										
149	Рогалик с повидлом	60	4,333	5,930	43,044	232,128	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0

	Всего, ккал за полдник					282,528					
	Всего, за день		52,828	47,99	214,084	1545,648/ 1499,348					71,345

