

№ рец.	День: вторник 06.02.2024 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
72	Каша геркулесовая	200	6,9	9,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
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					455,54					
	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										
70	Огурец соленый долька, или огурец или помидор долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
33	Лапша по домашнему	250	2,2	7,075	11,925	122,25	0,05	0,025	0,5	19,7	0,575
18	капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,975	141,0	88,95	1,26	0,045	0,06	16,95
64	тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79
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	3,2	0,6	16,2	117,86	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал на обед					615,36					
	Полдник										
77	Пряник	60	3,7	6,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
263	отвар из шиповника	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
	Всего, ккал за полдник					272,0					
	Всего, за день		44,484	50,356	289,11	1463,184					33,702