

№ рец.	День: среда 07.02.2024 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
68	Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	0,54	0,08	0,2	0,9
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
764149	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
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>472,56</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
11	Салат из кап. и мор. с раст. мас. или салат из ог и пом св с р.м	60 60	0,99 0,98	4,3 6,15	2,96 3,73	54,7 74,2	28,0 18,68	0,35 0,74	0,02 0,05	0,02 0,04	15,5 16,76
97	Суп рыбный из консервов	250	10,175	6,6	16,65	150,85	107,925	1,3	0,1	0,1	8,025
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	21,2	19,8	21,4	353,8	57,9	2,8	0,2	0,3	10,0
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
	<b>Итого ккал на обед</b>					<b>745,394</b> <b>764,894</b>					
	<b>Полдник</b>										
146	Ватрушка с творогом (повидлом)	70	7,336	9,63	23,177	206,5	47,488	0,637	0,056	0,112	0,035
263	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>249,5</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>65,418</b>	<b>54,179</b>	<b>286,918</b>	<b>1513,454/1532,954</b>					<b>40,27</b>