

№ рец.	День: четверг 08.02.2024 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										
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	91,0	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					410,2					
	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										
16	Салат из мор. и яб. с раст. маслом или салат из огурца и помидора св	60 60	0,57 0,98	4,302 6,15	6,264 3,73	65,466 74,2	22,404 18,68	0,66 0,74	0,03 0,05	0,03 0,04	3,354 16,76
770	Суп из овощей	250	8,85	7,25	12,375	136,875	41,485	2,853	0,148	0,144	10,494
433	Плов рисовый с мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	17,4	0,89	0	0	1,05
122	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
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					733,381/ 742,115					
	Полдник										
156	Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	85,5	0,47	0,03	0,14	0,03
263	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
	Всего, ккал за полдник					241,5					
	Всего, за день		59,842	60,972	269,419	1431,081/ 1439,815					55,48