

№ рец.	День: понедельник 29.01.2024 Неделя: вторая 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										
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	11,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2	0,9
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
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					457,14					
	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										
27	Салат «Зимний» или салат из огурца и помидора	50 60	0,621 0,98	3,561 6,15	1,747 3,73	41,086 74,2	8,37 18,68	0,403 0,74	0,0410, 05	0,025 0,04	7,25 16,76
67	Щи из свежей капусты с картофелем или Щи из кв.капусты с картофелем	250	1,74 2,376	4,9 5,178	8,5 10,983	84,7 101,12	43,3 0	0,79 0	0,06 0	0,05 0	18,5 0
195	Макар. изделия отварные с маслом	125	5,5	4,2	26,4	165,5	4,8	1,1	0,06	0,03	0
161	котлета из курицы	80	15,52	17,52	17,95	297	46,8	1,96	0,1	1,17	0,89
228	соус красный основногй	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	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
	Всего, ккал на обед					829,144					
	Полдник										
110	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	79,98	1,2	0,05	0,04	0,49
C555	Хлеб пшеничный	20	1,577	0,171	9,66	47,144	4,57	0,4	0,034	0,011	0
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					271,578					
	Всего, за день		52,522	60,607	187,43	1552,964 1586,078					192,55 2

