

№ рец.	День: вторник 30.01.2024 Неделя: вторая 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
17/4	Каша геркулесовая	200				236,9					
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
149	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>470,3</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>										
2	Салат из кв. капусты лом или салат из ог и пом	60	0,9 0,98	2,7 6,15	4,2 3,73	45 74,2	16,0 18,68	0,54 0,74	0,040 0,05	0,03 0,04	6,6 16,76
37	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	47,51	1,64	0,09	0,02	9,95
67	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	14,235	4,545	0,21	0,105	0
27	котлета из рыбы	80	15,645	2,177	4,232	145,985	43,274	0,413	0,021	0,133	4,434
228	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
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	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>847,755</b> <b>876,955</b>					
	<b>Полдник</b>										
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
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>220,7</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>59,484</b>	<b>47,867</b>	<b>210,214</b>	<b>1584,755</b> <b>1613,955</b>					<b>44,942</b>