

№ рец.	День: среда 31.01.2024 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										
405	Каша рисовая молочная	200	5,8	8,8	29,3	229,7	30,4	0,8	0,04	0,13	0
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
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
	Всего, ккал за завтрак					536,7					
	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										
5	Салат «Витаминный» или салат из огур. и помидора с р.м	60	0,7 0,98	6,29 6,15	4,7 3,73	60,5 74,2	25,2 18,68	0,6 0,74	0,02 0,05	0,02 0,04	11,4 16,76
36	Суп картофельный с клецками	250	5,16	9,05	18,,95	196,8	29,48	1,36	0,15	0,2	5,31
101	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53	3,135
161	Котлеты биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
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					731,89 745,59					
	Полдник										
10/5	Запеканка из твор.-ман со сг. м	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
263	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27
	Всего, ккал за полдник					290					
	Всего, за день		56,78	54,88	189,39	1604,59 1618,29					57,337

