

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
231	Сырники творожные	150	21,5	18,8	15,9	348,00	0,3
783(з)	Соус абрикосовый	25	0,1		16,4	75,63	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
391	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>26,1</b>	<b>21,5</b>	<b>60,0</b>	<b>568,23</b>	<b>0,98</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89,0</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из огурцов консервированных с репчатым луком и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
301	Пудинг из говядины	80	7,4	2,2	1,2	58,30	0,20
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,85
375	Кисель из брусники	180	0,13	0,00	15,10	63,44	8,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>660</b>	<b>21,5</b>	<b>23,0</b>	<b>48,1</b>	<b>513,0</b>	<b>33,5</b>
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,8</b>	<b>11,0</b>	<b>62,7</b>	<b>400,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Томат консервированный порционно	60	4,8	6,8	14,1	116,8	1,25
406(к)	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,6	
204/317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,7	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>460</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>456</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>69,5</b>	<b>68,7</b>	<b>246,5</b>		
						<b>2026,1</b>	<b>45,7</b>