

Сезон: Основной

12.01.2024

возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	90	13,6	11,4	10,2	225,60	0,2
360	Соус смородиновый	20	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,6
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	160	11,2	15,8	20,9	282,66	0,41
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>65,6</b>	<b>62,7</b>	<b>259,4</b>	<b>2017,3</b>	<b>48,0</b>

Сезон: Основной

12.01.2024

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	105	15,9	13,2	11,9	263,13	0,26
360	Соус смородиновый	25	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	200	5,3	5,1	8,0	130,89	1,73
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей (цыпляты)	200	14,0	19,8	26,1	353,33	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>80,0</b>	<b>76,5</b>	<b>307,6</b>		