

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет	Масса порции(г) Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал) Энерг. ценн. (ккал) Ккал	С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
459	какао с молоком	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
63	Бутерброд с сыром	35	5,3	7	7,7	115,9	0,07
	Всего, ккал за завтрак	375	12,2	12,47	54,06	381,1	1,77
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,6	2	3,6	34,96	12,98
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,9	1,8	11,8	71,3	3,9

377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	610	18,14	17,64	64,22	494,56	20,18
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	335	4,17	1,89	56,73	243,8	7,5
	Всего, за день	1500	35,41	32,18	193,19	1196,86	36,05