

№ рец.	День: <b>понедельник</b> Неделя: <b>первая</b> Сезон: <b>осенне-зимние</b> Возрастная категория: <b>от 1,5 года до 3 лет</b>	Масса порции(г)  Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)  Энерг. ценн. (ккал) Ккал	С	
			Прием пищи, наименование блюда	белки	жиры			углеводы
	<b>Завтрак</b>							
<b>226</b>	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1	
<b>459</b>	какао с молоком	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7	
<b>1</b>	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	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>12,2</b>	<b>12,47</b>	<b>54,06</b>	<b>381,1</b>	<b>1,77</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
<b>501</b>	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,4</b>	<b>6,6</b>	
	<b>Обед</b>							
<b>43</b>	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,6	2	3,6	34,96	12,98	
<b>130</b>	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
	<b>Всего, ккал на обед</b>	<b>610</b>	<b>18,14</b>	<b>17,64</b>	<b>64,22</b>	<b>494,56</b>	<b>20,18</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Всего, ккал за полдник</b>	<b>335</b>	<b>4,17</b>	<b>1,89</b>	<b>56,73</b>	<b>243,8</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего, за день</b>	<b>1500</b>	<b>35,41</b>	<b>32,18</b>	<b>193,19</b>	<b>1196,86</b>	<b>36,05</b>