

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
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	425	13,5	14,17	60,96	429	2,07
	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 белокачанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,1	2	13,2	79,2	4,4
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	3,8
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0

1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	760	22,39	22,99	72,63	612,64	28,07
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	340	4,17	1,89	57,23	246	7,9
	Всего, за день	1705	40,96	39,23	209	1365,04	44,64