

№ реп.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины
	Возрастная категория: с1 года до 3 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,02
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,28</b>	<b>15,45</b>	<b>50,59</b>	<b>386,19</b>	<b>0,56</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
501	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>						
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
117	Суп из овощей	180	1,2	3,3	6,4	60	3,4
375	Плов из отварной птицы	150	15,1	16,9	19,5	219,4	0,8
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
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>580</b>	<b>21,04</b>	<b>23,31</b>	<b>70,62</b>	<b>511,5</b>	<b>6,75</b>
	<b>Полдник</b>						
290	Оладьи из творога	80	0,6	6,7	14,1	160,7	0,26
<b>82</b>	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
		<b>325</b>	<b>1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,8</b>	<b>252,5</b>	<b>6,86</b>
	<b>Всего, за день</b>	<b>1435</b>	<b>33,22</b>	<b>46,04</b>	<b>175,19</b>	<b>1227,59</b>	<b>20,77</b>