

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			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	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,97</b>	<b>16,24</b>	<b>73,82</b>	<b>505,19</b>	<b>0,84</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	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
117	Суп из овощей	200	1,4	3,6	7,2	66,6	7,1
375	Плов из отварной птицы	200	20,1	22,4	26	292,5	1
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
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
	<b>Всего, ккал на обед</b>	<b>710</b>	<b>26,34</b>	<b>29,13</b>	<b>80,92</b>	<b>625,2</b>	<b>10,68</b>

<b>Полдник</b>							
290	Оладьи из творога	80	0,6	6,7	14,1	160,7	0,26
<b>82</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>	<b>330</b>	<b>1</b>	<b>7,1</b>	<b>36,3</b>	<b>254,7</b>	<b>7,26</b>
	<b>Всего, за день</b>	<b>1645</b>	<b>42,21</b>	<b>52,65</b>	<b>209,22</b>	<b>1462,49</b>	<b>25,38</b>