

№ реп.	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	
	Завтрак						
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
	Всего, ккал за завтрак	425	13,97	16,24	73,82	505,19	0,84
	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						
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
	Всего, ккал на обед	710	26,34	29,13	80,92	625,2	10,68

Полдник							
290	Оладьи из творога	80	0,6	6,7	14,1	160,7	0,26
82	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
	Всего, ккал за полдник	330	1	7,1	36,3	254,7	7,26
	Всего, за день	1645	42,21	52,65	209,22	1462,49	25,38