

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
229	Каша манная молочная жидкая	200	6,4	6,7	45,1	266	1,3
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	11,7	10,14	71,66	427,5	1,37
	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						
33	Салат витаминный	60	0,66	1,65	6,9	70,8	9,24
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	3,2
302	Кнели рыбные припущенные	80	9,9	0,8	2,6	57,6	0,3
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
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
	Итого ккал на обед	740	25,3	11,89	95,22	641,5	16,44

	Полдник						
544	печенье(пряник)	60	4,1	4,2	28,5	168	0
495	кисломолочный продукт	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	фрукты свежие	100	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	Всего, ккал за полдник	310	5,9	4,47	52,7	276,7	0,15
	Всего, за день	1660	43,8	26,68	237,76	1423,1	24,56