

№ 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
			Прием пищи, наименование блюда				
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего, ккал за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,7</b>	<b>10,14</b>	<b>71,66</b>	<b>427,5</b>	<b>1,37</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>							
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
<b>Итого ккал на обед</b>		<b>740</b>	<b>25,3</b>	<b>11,89</b>	<b>95,22</b>	<b>641,5</b>	<b>16,44</b>

	<b>Полдник</b>						
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
<b>1</b>	фрукты свежие	100	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>	<b>310</b>	<b>5,9</b>	<b>4,47</b>	<b>52,7</b>	<b>276,7</b>	<b>0,15</b>
	<b>Всего, за день</b>	<b>1660</b>	<b>43,8</b>	<b>26,68</b>	<b>237,76</b>	<b>1423,1</b>	<b>24,56</b>