

№ рец.	Неделя: первая Сезон: осенне-зимний День: Пятница	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	<b>Завтрак</b>						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,24</b>	<b>7,82</b>	<b>49,96</b>	<b>361,5</b>	<b>1,5</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>7,3</b>
	<b>Обед</b>						
14	салат из свеклы	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	2,7	9,3	66,8	6,4
329	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	15,4
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	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>	<b>700</b>	<b>28,06</b>	<b>28,69</b>	<b>60,56</b>	<b>615,7</b>	<b>24,08</b>
	<b>Полдник</b>						

<b>171</b>	макароны отварные с маслом	180	4,9	5,6	26	174	8,8
<b>82</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>	<b>460</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>49,3</b>	<b>272</b>	<b>15,8</b>
	<b>Всего, за день</b>	<b>1800</b>	<b>47,6</b>	<b>42,71</b>	<b>180,02</b>	<b>1335,2</b>	<b>48,68</b>