

№ 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						
	Завтрак						
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
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	Всего, ккал за завтрак	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	Обед						
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
	Всего, ккал на обед	700	28,06	28,69	60,56	615,7	24,08
	Полдник						

171	макароны отварные с маслом	180	4,9	5,6	26	174	8,8
82	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
	Всего, ккал за полдник	460	5,3	6	49,3	272	15,8
	Всего, за день	1800	47,6	42,71	180,02	1335,2	48,68