

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Сезон: весна-лето		Неделя: первая, третья.											
2	Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)		День недели: среда.											
3	№ рец.	Наименование блюда	Выход,г.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С			
4					Белки,г.		Жиры,г.						Углеводы,г.	
5			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
6	ЗАВТРАК													
7	111	Каша манная жидкая с маслом	100	150	1,60	2,40	2,54	3,81	10,7	16,05	72	108,09	0,0	0,0
8	2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,10	0,10
9	266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
10	ИТОГО ЗАВТРАК:		305	385	7,24	8,56	9,19	10,93	51,22	59,43	317	371,09	1,3	1,53
11	2-ой завтрак													
12	268	Сок	150	180	0,8	0,9	0,0	0,0	15,15	18,18	64	76	3,0	3,6
13	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:		150	180	0,80	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64	76	3,00	3,6
14	ОБЕД													
15	8	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,47	3,70	3,37	5,06	37,92	56,88	4,10	6,15
16	60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,07	4,1	9,96	13,28	72,00	96,60	4,52	6,04
17		Сметана(для отпуски блюд)	10	10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,4	0,4	15,98	15,98	0,0	0,0
18	216	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,06	3,84	4,80	16,35	20,40	110,40	138,00	14,52	18,20
19	163	Котлеты,биточки, шницели рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	99,75	114,00	0,37	0,42
20	251	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,32	0,12	0,04	17,91	21,38	73,00	88,00	1,29	1,55
21	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
22	ИТОГО ОБЕД:		580	730	14,62	17,89	15,34	19,15	93,86	115,16	510,76	636,60	24,8	32,36
23														
24	149	Запеканка из творога	65	130	8,88	17,76	6,05	12,10	9,19	18,37	127,00	253,00	0,12	0,24
25	263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20
27	ИТОГО ПОЛДНИК:		215	310	11,53	20,43	8,38	14,44	20,50	32,68	204,00	342	1,31	1,44
28														
29	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				34,19	47,78	32,91	44,52	180,73	225,45	1095,76	1425,69	30,41	38,93
30	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:				31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
31	Сумма:		150,65											
32														