Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.) День недели: понедельник.

| № рец. | Наименование блюда | Выход,гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки,гр. | | Жиры,гр. | | Углеводы,гр. | | | | | |
| | | 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. |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Каша пшеничная жидкая с маслом | 100 | 150 | 2,74 | 4,11 | 2,86 | 4,29 | 16,80 | 25,20 | 102,60 | 154,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 2,25 | 3,00 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 78,51 | 104,68 | 0,00 | 0,00 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,00 | 41,00 | 1,42 | 2,83 |
| | **ИТОГО ЗАВТРАК:** | **280** | **370** | **5,06** | **7,23** | **3,74** | **5,47** | **39,32** | **55,96** | **210,11** | **299,68** | **1,42** | **2,83** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Сок яблочный | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 15,15 | 18,18 | 64,00 | 76 | 3,00 | 3,60 |
| | **ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:** | **150** | **180** | **0,8** | **0,9** | **0,0** | **0,0** | **15,15** | **18,18** | **64,00** | **76** | **3,00** | **3,60** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 40 | 60 | 1,80 | 2,71 | 3,14 | 4,72 | 2,90 | 4,35 | 47,20 | 71,00 | 2,28 | 3,43 |
| 56 | Щи из свежей капусты картофелем | 150 | 200 | 1,10 | 1,50 | 2,92 | 3,90 | 5,1 | 6,8 | 50,90 | 67,80 | 11,1 | 14,8 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 120 | 150 | 4,41 | 5,52 | 3,72 | 4,65 | 21,15 | 26,44 | 134,40 | 168,00 | 0,0 | 0,0 |
| 437 | Гуляш | 100 | 100 | 13,90 | 13,90 | 6,50 | 6,5 | 4 | 4,00 | 132,00 | 132,00 | 6,2 | 6,20 |
| 251 | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,32 | 0,12 | 0,04 | 17,91 | 21,38 | 72,00 | 88,00 | 1,29 | 1,55 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 50 | 3,17 | 3,96 | 0,53 | 0,66 | 21,07 | 26,34 | 101,71 | 127,14 | 0,0 | 0,0 |
| | **ИТОГО ОБЕД:** | **600** | **740** | **24,76** | **0,00** | **16,93** | **20,47** | **72,13** | **89,31** | **538,21** | **653,94** | **20,87** | **25,98** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Булочка "Веснушка" | 50 | 75 | 2,60 | 3,90 | 2,04 | 3,06 | 17,95 | 26,93 | 100,70 | 151,00 | 0,0 | 0,0 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 3,67 | 2,72 | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89,00 | 107,00 | 1,20 | 1,43 |
| | **ИТОГО ПОЛДНИК:** | **200** | **255** | **5,75** | **7,57** | **4,76** | **6,25** | **30,91** | **42,75** | **189,7** | **258,00** | **1,2** | **1,4** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **36,37** | **15,70** | **25,43** | **32,19** | **157,51** | **206,20** | **1002,02** | **1287,62** | **26,49** | **33,81** |
| | **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:** | | | **31,5** | **40,5** | **35** | **45** | **152** | **195,7** | **1050** | **1350** | **33,75** | **37,5** |
| | **СУММА:** | 119,15 | | | | | | | | | | | |