

1	Сезон: осень-зима			Неделя: первая, третья.											
2	Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)			День недели: пятница.											
3	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Цена
4					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.						
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	107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	4,66	6,21	5,79	7,72	20,78	27,71	150,75	201,00	1,46	1,95	
8	1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0	
10	395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	
11		ИТОГО ЗАВТРАК:	340	420	9,45	11,56	15,34	17,68	46,03	56,69	356,75	428,00	2,44	3,12	
12	2-ой завтрак														
13	268	Сок	150	180	0,8	0,9	0,0	0,0	15,15	18,18	64	76	3,0	3,6	
14		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64	76	3,00	3,6	
15	ОБЕД														
16	12	Салат из зелёного горошка	40	60	11,93	17,89	2,07	3,11	2,50	3,75	33,44	50,16	4,40	6,60	
17	65	Суп картофельный с клёцками	150	200	1,26	1,68	2,01	2,68	8,82	9,70	52,35	69,80	3,45	4,60	
19	176	Жаркое по- домашнему	150	200	5,63	7,50	3,98	5,30	11,00	14,66	170,00	227,00	6,13	8,17	
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		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:	530	690	22,11	31,35	8,71	11,79	61,30	75,83	430,50	562,10	15,27	20,92	
23	ПОЛДНИК														
24	131	Омлет натуральный	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125,00	156,25	0,39	0,49	
26	267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,00	79,00	75,0	90,0	
27		ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	7,72	9,62	10,22	12,76	16,02	20,91	186	235,62	75,39	90,49	
28															
29		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,03	53,43	34,27	42,23	138,50	171,61	1037,25	1301,72	96,10	118,13	
30		РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195	1050	1350	33,75	37,5	
31		Сумма:	129,51												
32															
33															