

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ реп.	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													
111	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	100	150	1,90	2,85	3,34	5,01	9,52	14,28	76,00	114,00	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,5	3,93	3,93	27,56	27,56	156	155,57	0,10	0,10
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:	305	385	7,04	8,01	9,6	11,28	48,39	56,15	308,57	358,57	1,29	1,3
2-ой завтрак													
248	Яблоки	70	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10,0	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	70	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
28	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,45	2,40	3,60	1	1,4	26,60	40,00	1,90	2,80
53	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,09	1,46	2,95	3,90	8,10	10,20	61,50	82,00	6,17	8,22
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
216	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,06	3,84	4,80	16,35	20,4	110,40	138,00	14,5	18,2
171	Суфле из рыбы	60	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96,00	129,00	0,11	0,14
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,3	0,36
1	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:	570	730	17,13	22,20	16,55	21,8	70,20	86,99	497,19	635,12	23,02	29,76
ПОЛДНИК													
148	Пудинг из творога с яблоками	65	130	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	17,63	111,00	209,00	0,32	0,64
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	1,0	1,2
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	9,16	16,46	8,03	13,08	18,00	31,99	181,00	300	1,32	1,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			33,73	47,07	34,58	46,56	146,39	184,93	1031,16	1338,09	35,63	42,90
	Сумма:	156,58		34,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

