

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

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

День недели: вторник.

№ 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													
111	Каша пшеничная жидкая с маслом	100	150	2,30	3,45	3,04	4,56	13,1	20	89,90	135,00	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	290	370	7,90	9,62	13,31	15,30	40,68	50,44	314,90	378,00	1,20	1,43
2-ой завтрак													
268	Сок	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64	76	3,00	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64	76	3,00	3,6
ОБЕД													
28	Салат "Удмуртский"	40	60	3,60	5,40	4,90	7,40	3,4	5,03	72,30	108,40	26,20	39,30
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	7	1,60	2,00	1,92	2,4	11,84	14,8	72,00	90,00	21,36	26,70
120	Пюре из бобовых	100	120	9,09	10,90	4,57	5,5	23,35	28,00	170,00	204,00	0	0,00
188	Тефтели мясные	60	80	8,83	10,91	6,24	12,53	10,30	13,79	133,00	212,00	0,45	0,61
251	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	72,00	86,00	1,29	1,55
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
	ИТОГО ОБЕД:	618	740	26,41	33,31	18,28	28,63	87,87	109,45	621,01	827,54	49,30	68,16
ПОЛДНИК													
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
269	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	11,79	14,49	14,09	17,39	9,37	11,31	210,00	258,25	2,44	2,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,85	58,32	45,68	61,32	153,07	189,38	1209,91	1539,79	55,94	76,14
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	Сумма:	135,03											