1	Сезон: осень-зима		Неделя: вторая, четвертая.											
2	Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.)		День недели: понедельник.											
3	№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
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	125	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218,00	264,00	0,14	0,14
9	130	Яйцо отварное	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,5	31,5	0,0	0,0
10	392	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
11		**ИТОГО ЗАВТРАК:**	**320**	**400**	**14,99**	**17,39**	**15,03**	**15,77**	**35,82**	**47,75**	**338,50**	**402,50**	**1,34**	**1,57**
12						2-ой завтрак								
13	248	Яблоки	70	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10,0	10
14		**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**
15						ОБЕД								
16	37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1,80	2,71	3,14	4,72	2,9	4,35	47,20	71,00	2,28	3,43
17	62	Суп картофельный с крупой	150	200	1,68	2,80	1,97	3,28	9,84	16,40	63,75	106,25	4,95	8,25
19	313	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162,00	243,00	0,0	0,0
20	182	Колобки мясо-картофельные(Удмуртское блюд	50/30	70/50	7,1	9,50	7,9	10,6	4,50	5,80	99,38	139,13	7,43	10,4
21	253	Компот из сушенных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,30	0,36
22		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
23		**ИТОГО ОБЕД:**	**560**	**760**	**19,81**	**27,96**	**17,62**	**25,37**	**84,95**	**116,53**	**559,04**	**788,52**	**14,96**	**22,44**
24						ПОЛДНИК								
25	454	Пирожки печёные с капустой и яйцом	60	80	4,52	6,02	5,23	8,36	20,78	27,70	159,80	213,00	0,1	0,1
26	395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2,0	2,4	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
27		**ИТОГО ПОЛДНИК:**	**210**	**260**	**6,82**	**8,92**	**7,23**	**10,77**	**31,41**	**42,06**	**229,8**	**304**	**1,1**	**1,27**
28														
29		**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**			**42,02**	**54,67**	**40,28**	**52,31**	**161,98**	**216,14**	**1171,74**	**1539,42**	**27,38**	**35,28**
30		**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**			**31,5**	**40,5**	**35,2**	**45**	**152**	**195,7**	**1050**	**1350**	**33,75**	**37,5**
31		**Сумма:**	127,09											