

Сезон:осень-зима

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													
106	Каша пшеничная жидкая с сахаром	100	150	2,28	3,45	0,65	4,56	16,43	20	80,60	135,00	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0
397	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	7,88	9,62	10,92	15,30	44,01	50,44	305,60	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 из свежих огурцов	40	60	0,30	0,45	2,40	3,60	1	1,4	26,60	40,00	1,90	2,80
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
216	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,35	20,40	110,40	138,00	14,52	18,20
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
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
	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:	560	720	17,19	22,56	13,89	18,68	69,06	86,53	470,56	605,94	22,77	29,29
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	0,69	1,33
262	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,2
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	9,47	16,28	8,36	13,01	18,68	31,94	188,00	298	1,88	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,29	49,36	33,17	46,99	146,90	187,09	1028,16	1357,94	28,85	36,85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	Сумма:	135,03											