Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.) День недели: среда.

№ 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 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
394	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												
41	Салат "Удмуртский"	40	60	3,60	5,40	4,90	7,40	3,4	5,03	72,30	108,40	26,20	39,30
53	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,50	102,50	6	10,00
	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
120	Пюре из бобовых	100	120	9,09	10,90	4,57	5,50	23,35	28	170,00	204,00	0,0	0,0
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
253	Компот из сушенных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,3	0,36
	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:	**550**	**700**	**26,67**	**33,64**	**20,71**	**32,52**	**87,00**	**111,26**	**639,49**	**872,02**	**32,99**	**50,31**
	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
401	Снежочек	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,2	75,00	90,00	1,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК:	**230**	**280**	**11,56**	**14,23**	**13,76**	**17,01**	**7,79**	**9,44**	**200,00**	**246,25**	**1,49**	**1,79**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**45,67**	**56,28**	**44,47**	**61,21**	**152,98**	**186,65**	**1192,46**	**1521,24**	**45,77**	**63,40**
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			**34,5**	**40,5**	**35,2**	**45**	**152**	**195,7**	**1050**	**1350**	**33,75**	**37,5**
	Сумма:	119,17											