

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория:

(1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ 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													
69	Суп молочный с крупой	150	200	4,50	6,00	4,11	5,5	12,81	17,01	106,20	142	0,69	0,92
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,5	2,5	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,1	0,1
262	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	435	7,10	8,60	8,04	9,43	47,47	54,77	291,20	339,00	2,21	3,85
2-ой завтрак													
248	Яблоки	70	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44	44	10,00	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													
30	Салат из свежих помидор	40	60	0,43	0,65	2,80	4,13	1,4	2,1	29,10	43,70	8,90	13,30
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,09	1,46	2,95	3,9	8,1	10,2	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
200	Плов из птицы	160	210	16,00	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,00	406,00	0,4	1,0
253	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,3	0,4
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:	550	710	21,28	28,2	22,58	29,90	78,57	99,69	597,29	776,82	15,81	22,96
ПОЛДНИК													
296	Ватрушка с картофелем	60	80	7,14	9,5	4,36	5,80	39,49	52,60	227,60	303,50	0,00	0
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:	210	260	11,72	14,98	8,44	10,68	47,07	61,67	312,6	405,50	2,05	2,46

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,50	52,18	39,46	50,41	182,91	225,93	1245,49	1565,72	30,07	39,27
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	Сумма:	135,54											