

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

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 рисовая жидкая с маслом	100	150	1,09	1,64	2,54	3,81	11,26	16,9	72,6	108,9	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,6	2,45	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	290	370	5,88	12,09	6,99	13,77	36,51	45,88	278,60	335,90	0,98	1,17
2-ой завтрак													
248	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
45	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,82	6,15	10,25
60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,07	4,1	9,96	13,28	72,00	96,60	4,52	6,04
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
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
163	Котлеты,биточки,шницели рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	99,75	114,00	0,37	0,42
253	Компот из сушеных 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	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	600	770	15,11	18,52	16,48	21,61	98,48	122,12	541,64	688,54	25,90	35,31
149	Запеканка из творога	65	130	8,88	17,78	6,05	12,10	9,19	18,37	127,00	253,00	0,12	0,24
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,00	75,0	90,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	9,39	18,39	6,26	12,35	23,42	37,04	187,85	332	75,12	90,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,78	49,40	30,13	48,13	168,21	214,84	35,00	1400,84		38,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	СУММА:	126,02											