

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
2	Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)		День недели: среда.											
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	<b>ЗАВТРАК</b>													
7	106	Каша манная жидкая с маслом	100	150	1,60	2,40	2,54	3,81	10,7	16,05	72	108,09	0,0	0,0
8	2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,10	0,10
9	397	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
10		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>305</b>	<b>385</b>	<b>7,24</b>	<b>8,56</b>	<b>9,19</b>	<b>10,93</b>	<b>51,22</b>	<b>59,43</b>	<b>317</b>	<b>371,09</b>	<b>1,3</b>	<b>1,53</b>
11	<b>2-ой завтрак</b>													
12	268	Сок	150	180	0,8	0,9	0,0	0,0	15,15	18,18	64	76	3,0	3,6
13		<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	<b>3,00</b>	<b>3,6</b>
14	<b>ОБЕД</b>													
15	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
16	36	Суп картофельный с бобовыми	100	150	0,90	1,35	1,50	2,25	5,40	8,10	39,50	59,25	2,3	3,45
18	228	Капуста тушеная	100	150	2,07	3,10	3,24	4,86	9,43	14,14	75,00	112,50	17,16	25,74
19	181	Котлеты ,биточки, шницели из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81
20	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
21		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
22		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>480</b>	<b>660</b>	<b>13,59</b>	<b>19,02</b>	<b>13,52</b>	<b>19,43</b>	<b>59,92</b>	<b>78,52</b>	<b>415,19</b>	<b>566,02</b>	<b>23,23</b>	<b>34,35</b>
23	<b>ПОЛДНИК</b>													
24	275	Оладьи	60/5	120/10	4,56	9,06	4,06	8,11	28,06	55,70	167,00	332,00	0,28	0,56
25	263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	0,02	0,03
27		<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>215</b>	<b>310</b>	<b>7,21</b>	<b>11,73</b>	<b>6,39</b>	<b>10,45</b>	<b>39,37</b>	<b>70,01</b>	<b>244,00</b>	<b>421</b>	<b>0,30</b>	<b>0,59</b>
28														
29		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,84</b>	<b>40,21</b>	<b>29,10</b>	<b>40,81</b>	<b>165,66</b>	<b>226,14</b>	<b>1040,19</b>	<b>1434,11</b>	<b>27,83</b>	<b>40,07</b>
30		<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ:</b>			<b>31,5</b>	<b>40,5</b>	<b>35,2</b>	<b>45</b>	<b>152</b>	<b>195,7</b>	<b>1050</b>	<b>1350</b>	<b>33,75</b>	<b>37,5</b>
31		<b>Сумма:</b>	109,69											
32														