

осень-зима

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.       |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                              |            |            |                   |              |              |              |              |               |                                |               |              |              |
| 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          |
| 393                 | 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         |
|                     | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>        | <b>355</b> | <b>435</b> | <b>7,10</b>       | <b>8,60</b>  | <b>8,04</b>  | <b>9,43</b>  | <b>47,47</b> | <b>54,77</b>  | <b>291,20</b>                  | <b>339,00</b> | <b>2,21</b>  | <b>3,85</b>  |
| <b>2-ой завтрак</b> |                              |            |            |                   |              |              |              |              |               |                                |               |              |              |
| 248                 | Яблоки                       | 70         | 100        | 0,40              | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 9,8           | 44                             | 44            | 10,00        | 10           |
|                     | <b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>   | <b>70</b>  | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>9,8</b>    | <b>44,4</b>                    | <b>44,4</b>   | <b>10,00</b> | <b>10</b>    |
| <b>ОБЕД</b>         |                              |            |            |                   |              |              |              |              |               |                                |               |              |              |
| 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              | 1,81         | 2,95         | 4,91         | 7,64         | 12,74         | 61,50                          | 102,50        | 6,00         | 10           |
|                     | 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          |
|                     | 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          |
|                     | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>           | <b>550</b> | <b>710</b> | <b>21,28</b>      | <b>28,55</b> | <b>22,58</b> | <b>30,91</b> | <b>78,12</b> | <b>102,23</b> | <b>597,29</b>                  | <b>797,32</b> | <b>15,64</b> | <b>24,74</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |                              |            |            |                   |              |              |              |              |               |                                |               |              |              |
| 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            |

