

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: (1-3

г.)/(3-7 г.)

Неделя: вторая,

четвертая.

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.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	160	180	3,52	3,96	4,32	4,86	22,66	25,49	143,58	161,53	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,5	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,1	0,1
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	415	9,16	10,13	10,97	11,98	63,18	68,87	388,58	424,53	1,30	1,53
2-ой завтрак													
268	Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76	3,00	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76	3,00	3,6
ОБЕД													
30	Салат"Космос"	40	60	2,30	3,50	4,60	8,80	2,30	3,50	71,62	107,40	18,48	27,72
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,6
230	Каша пшенная жидкая с маслом	150	150	3,45	3,46	4,56	4,57	19,65	24,7	135	154,00	1,0	0,0
203	Биточки рубленные из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	0,5	0,67
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
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:	590	720	20,09	26,04	21,15	29,47	81,20	103,10	608,18	783,34	26,22	36,54
ПОЛДНИК													
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	50	3,67	3,67	5,65	5,65	20,12	20,12	146,01	146,01	0,11	0,11
270	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	8,02	8,89	9,4	10,15	26,42	27,68	222,01	238,01	0,56	0,65

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,02	45,96	41,52	51,60	185,95	217,83	1282,77	1521,88	31,08	42,32
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	Сумма:	136,42											