Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная катекогия: (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												
106	Каша ячневая вязкая с маслом	100	150	1,55	1,55	2,64	2,64	16,10	16,10	94,00	94,00	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
397	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:	**305**	**385**	**7,19**	**7,72**	**9,29**	**9,76**	**56,62**	**59,48**	**339,00**	**357,00**	**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
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	7	1,60	2,00	1,92	2,40	11,84	14,80	72,00	90,00	21,36	26,7
212	Макароннные изделия отварные	120	150	4,41	5,52	3,72	4,65	21,15	26,44	134,4	168,00	0,0	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 з свежих плодов	150	180	0,12	0,32	0,12	0,04	17,91	21,38	73,00	88,00	1,29	1,55
	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:	**638**	**803**	**21,03**	**27,94**	**20,54**	**29,69**	**84,25**	**105,92**	**616,73**	**803,54**	**41,63**	**56,64**
	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
269	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	**200**	**230**	**8,25**	**9,15**	**9,73**	**10,53**	**27,70**	**29,19**	**231,01**	**248,01**	**2,16**	**2,57**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**37,22**	**45,71**	**39,56**	**49,98**	**183,72**	**212,77**	**1250,74**	**1484,55**	**48,09**	**64,34**
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			**31,5**	**40,5**	**35,2**	**45**	**152**	**195,7**	**1050**	**1350**	**33,75**	**37,5**
	Сумма:	120,03											