

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет		белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,02	8,52	41,06	283,9	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
106	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,1	3,2	3	45,7	3,2
388	Пюре гороховое	120	13,2	0,9	23,7	156,1	0
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	640	28,74	16,44	71,02	555,2	9,1
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
	Итого за полдник	305	8,8	8,3	43,8	285,55	7,7
	Всего, за день	1475	48,46	33,44	174,06	1202,05	24,57

Утверждено
 Зав. отделом
 Ишкова Н.Ф.
