

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: от 1 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
		Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5
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	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	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						
28	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	2,4	4,4	42	2,3
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,9	1,8	11,8	71,3	3,9
377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
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	610	17,94	18,04	65,02	501,6	9,5
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	335	4,17	1,89	56,73	243,8	7,5
	Всего, за день	1475	34,43	30,56	189,09	1164,3	25,17