

Умвентера  
Зав. г. с. к. п. п. п.  
Иванова Н. А.



| № рец. | День: понедельник<br>Неделя: первая<br>Сезон: весенне - летний<br>Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн.<br>(ккал) |              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
|        | Прием пищи, наименование блюда                                                                  |                 | белки                | жиры         | углеводы      | Ккал                   | С            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                                                  |                 |                      |              |               |                        |              |
| 226    | Каша "Дружба"                                                                                   | 200             | 5,2                  | 6,7          | 27,6          | 191,6                  | 1,3          |
| 462    | Какао с молоком                                                                                 | 180             | 2,9                  | 2,6          | 12,4          | 84,6                   | 0,6          |
| 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         |
|        | <b>Всего, ккал за завтрак</b>                                                                   | <b>430</b>      | <b>13,22</b>         | <b>12,65</b> | <b>58,16</b>  | <b>403,5</b>           | <b>1,97</b>  |
|        | <b>2-й завтрак</b>                                                                              |                 |                      |              |               |                        |              |
| 501    | Соки овощные ,фруктовые и<br>ягодные                                                            | 180             | 0,9                  | 0,18         | 18,18         | 77,4                   | 6,6          |
|        | <b>Всего, ккал за завтрак</b>                                                                   | <b>180</b>      | <b>0,9</b>           | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,4</b>            | <b>6,6</b>   |
|        | <b>Обед</b>                                                                                     |                 |                      |              |               |                        |              |
| 28     | Салат из свеклы с яблоком                                                                       | 60              | 0,6                  | 3,7          | 6,7           | 63                     | 3,48         |
| 130    | Суп с макаронными изделиями и<br>картофелем                                                     | 200             | 2,1                  | 2            | 13,2          | 79,2                   | 4,4          |
| 377    | Пюре картофельное                                                                               | 150             | 3,2                  | 6            | 9,2           | 102                    | 3,8          |
| 327    | Гуляш из говядины                                                                               | 80              | 12,4                 | 11,3         | 2,8           | 163,3                  | 0,4          |
| 484    | Кисель из концентрата плодового или                                                             | 200             | 0                    | 0            | 15            | 60                     | 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            |
|        | <b>Всего, ккал на обед</b>                                                                      | <b>750</b>      | <b>22,14</b>         | <b>23,64</b> | <b>73,92</b>  | <b>601,8</b>           | <b>12,08</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                                                  |                 |                      |              |               |                        |              |
| 530    | Ватрушка с повидлом                                                                             | 60              | 3,5                  | 1,4          | 38,4          | 166                    | 0            |
| 82     | Фрукты свежие                                                                                   | 100             | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                     | 7            |
| 459    | Чай с лимоном                                                                                   | 180             | 0,27                 | 0,09         | 9,03          | 36                     | 0,9          |
|        | <b>Всего, ккал за полдник</b>                                                                   | <b>340</b>      | <b>4,17</b>          | <b>1,89</b>  | <b>57,23</b>  | <b>246</b>             | <b>7,9</b>   |
|        | <b>Всего, за день</b>                                                                           | <b>1700</b>     | <b>40,43</b>         | <b>38,36</b> | <b>207,49</b> | <b>1328,7</b>          | <b>28,55</b> |