

Утверждено
Зав. 9 Е.С.И.И.
Широков Р.Ф.

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Всего, ккал за завтрак	425	13,97	16,24	73,82	505,19	0,84
	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						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
117	Суп из овощей	200	1,4	3,6	7,2	66,6	7,1
375	Плов из отварной птицы	200	20,1	22,4	26	292,5	1
495	Компот из смеси фруктов	180	0,5	0,09	18,1	75,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Всего, ккал на обед	710	26,26	30,39	79,46	629,4	10,38
	Полдник						
285	Пудинг творожный запеченный	100	1,8	4,9	17,7	184,5	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	350	2,2	5,3	39,9	278,5	7,2
	Всего, за день	1665	43,33	52,11	211,36	1490,49	25,02