

Утверждено
Зав. г.с. Сидорова
Мельникова



№ рец.	День: среда 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						
229	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	6,4	6,7	45,1	266	1,3
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
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	430	11,7	10,14	71,66	427,5	1,37
	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	60	0,78	3,7	3,9	52,2	3,74
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	3,2
302	Кнели рыбные припущенные	80	9,9	0,8	2,6	57,6	0,3
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
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
	Итого ккал на обед	740	25,42	13,94	92,22	622,9	10,94
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
	Всего, ккал за полдник	340	9,7	9,1	45,5	302,9	8,3
	Всего, за день	1690	47,72	33,36	227,56	1430,7	27,21