Утверждаю
Зав. д/с Пенд-
тиева Н.А.

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: вессенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	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						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
114	Суп картофельный с бобовыми	180	1,6	2,5	7,9	60,1	5,8
329	Бигус	150	16,1	16,2	3,7	225	11,5
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
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	**580**	**22,74**	**21,91**	**57,02**	**521,6**	**20,95**
	Полдник						
58	Гренка молочная	55	4,38	4,5	17,74	124	0,1
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	**300**	**4,78**	**4,9**	**39,44**	**215,8**	**6,7**
	Всего, за день	**1410**	**38,44**	**35,51**	**155,7**	**1098,7**	**35,42**

AnyScanner