

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	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	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	2,7	9,3	66,8	6,4
329	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	15,4
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	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	28,84	28,83	64,4	635,5	27,28
	Полдник						
58	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165	0,16
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
	Всего, ккал за полдник	355	6,24	5,66	48,62	263	7,16
	Всего, за день	1675	49,22	42,49	181,16	1337,4	42,54

Утверждено
Зав. отделом
Медведева Н.А.