

Утверждено
 Центр
 20.09.2020

	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
№ рецеп.	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет						

	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	5,9	27,9	190,7	1,02
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	10,48	14,45	54,69	395,59	1,22
	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						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,4	1,4	29,6	9
104	Щи из всежей капусты	180	11,34	3,2	4,2	50,4	8,6
328	Жаркое по - домашнему	150	15,2	16	9,5	243,4	2,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
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	30,98	22,34	52,82	502,7	22,6
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	60
	Всего, ккал за полдник	250	11,3	9,7	28,2	250,5	61,1
	Всего, за день	1360	53,66	46,67	153,89	1226,19	91,52