

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	7,9	37,2	254,3	1,36
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	8,6
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	430	12,88	16,65	65,79	468,59	9,96
	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	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
104	Щи из всежей капусты	200	12,6	3,6	4,6	56	9,5
328	Жаркое по - домашнему	200	20,2	21,3	12,7	324,5	3,4
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	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	700	37,36	29,4	59,66	613,8	18,3
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
	Всего, ккал.за полдник	280	11,4	9,77	31	262,2	73,1
	Всего, за день	1590	62,54	56	174,63	1421,99	107,96

Утверждено

 Зав. д.е. Иванов Д.А.