

Инвертирано
 Зав. г. е. *Ирина*
 Иванова И. Ф.

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5
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	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	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						
148	Овощи свежие (порциями) огурцы	40	0,3	0,04	0,7	4,4	1,4
100	Расольник ленинградский	180	1,4	3,7	9,5	76,5	5
376	Рагу из птицы	150	14,1	17,5	11,9	261,4	7,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
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	19,64	21,88	61,52	526,6	13,8
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	305	4,8	7,2	47,8	275,8	9
	Всего, за день	1415	36,76	39,71	176,66	1221,3	30,97