

Утверждено
Зав. г.с. *Миронова А.*

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	319	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0
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	16,46	13,84	79,19	510,79	0,1
	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						
28	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	9,8	173,6	0
54-4м	Котлета из говядины	80	14,59	13,93	13,15	236,2	0,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1	0
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	760	31,61	29,98	95,93	845,2	4,26
	Полдник						
247	Рыба, тушенная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	8	3,17
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	310	3,1	0,97	39,9	182,8	79
	Всего, за день	1680	52,07	44,97	233,2	1616,19	89,96