

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	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						
47	Винегрет овощной	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
106	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,4	50,8	3,6
388	Пюре гороховое	150	16,5	1,16	29,7	195,15	0
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	2,8	163,3	0,4
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
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	760	35,34	20,1	81,62	655,25	10,5
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
	Всего, ккал за полдник	340	9,7	9,1	45,5	302,9	8,3
	Всего, за день	1720	59,18	37,2	195,26	1397,05	26,9

