

Утверждено
Зав. г. в. *Виде*
Иванов И. И.

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,6	1,3
462	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84,6	0,6
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	430	13,22	12,65	58,16	403,5	1,97
	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	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
100	Расольник ленинградский	200	1,5	4	10,6	85	5,6
376	Рагу из птицы	200	18,7	23,3	15,9	348	9,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	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	700	24,46	28	68,16	627,9	17,5
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	340	4,9	7,3	51,8	293	10,3
	Всего, за день	1650	43,48	48,13	196,3	1401,8	36,37