

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,1
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	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	350	13,13	12,45	64,69	425,09	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	40	0,4	2,4	4,4	42	2,3
129	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,4	7,8	138,8	0	0
54-4м	Котлета из говядины	50	9,12	8,69	8,21	147,7	0,1
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	0
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
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	620	23,72	24,68	211,91	528,5	2,85
	Полдник						
247	Рыба, тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,22	13,75	58,5	60
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	340	9,7	4,39	67,47	241,98	69,77
	Всего, за день	1490	47,45	41,7	362,25	1272,97	79,32

Утверждено
Зав. г. е. Смирнов
Менеджер В. Ф.