

							Приложение №1
<b>1 день</b>							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	86.64	1.20	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		9.47	10.25	64.35	377.54	4.79	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	9.48	84.00	20.03	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	100	8.86	5.98	19.00	249.00	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	150	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		16.60	22.77	87.02	686.36	22.05	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
<b>УЖИН</b>							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		18.75	18.94	96.01	612.16	48.77	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		53.94	57.68	276.89	1,881.86	82.20	