

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,6	1,60
произ	Масло коровье сливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,9	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,9	1,01	15,60	65,90	
397	Чай с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	ИТОГО за завтрак	360	9,5	20,0	57,3	454,0	2,8
Завтрак2 в 10:30							
произ	Киви	95	0,1		3,5	20	0,8
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
546(з)	Салат из свежих помидоров с луком и растит.маслом	40	3,20	4,6	9,4	77,8	1,0
133 (с)	Суп рыбный с пшеном	165	3,2	5,0	13,8	75,40	8,10
281	Птица тушеная в соусе	55	0,5	0,1	19,9	84,20	5,50
320	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,4	5,0	9	139,4	8,4
372	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,13	14,52	62,24	1,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	585	11,88	15,36	79,73	498,71	24,40
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,1
произ.	Молоко витаминизированное	180	5,0	5,8	8,5	106,20	14,50
	ИТОГО за полдник	240	8,9	13,9	39,3	319,6	14,6
Ужин							
14	Икра кабачковая	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,70
319 (К)I	Рыба запеченная, с картофелем по русски	130	10,00	8,50	13,40	197,41	5,10
378	Кисель из брусники	170	0,00	0,00	24,93	143,6	10,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	360	11,8	12,5	49,9	425,3	24,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
						42,6	61,9