

№ реце пту ры	Прием пищи	Возра стная катег ория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энер гет. ценнос ть (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (1 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша пшеничная жидкая молочная	1,5-3	150	3,3	6,0	25,2	141,75	-
		3-7	200	4,4	8,07	33,58	189	-
266	Какао с молоком	1,5-3	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
		3-7	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,06
		3-7	30/10	2,0	0,24	22,0	98,4	0,09
	Итого завтрак	1,5-3	370	8,67	9,41	60,27	335,85	1,49
		3-7	430	10,07	11,5	71,4	394,4	1,52
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
17	Салат «Витаминный»	1,5-3	30	0,45	2,05	4,47	36,05	6,75
		3-7	60	0,73	4,1	5,6	72,1	13,5
58	Рассольник «Домашний» со сметаной	1,5-3	140/10	3,8/0,15	6,3/0,7 5	9,96/0,14	83,7/8,1 5	4,53
		3-7	190/10	4,8/0,15	8,6/0,7 5	13,3/0,14	113,7/8, 15	6,04
176	Жаркое по- домашнему	1,5-3	150	5,63	3,98	11,0	170,0	6,13
		3-7	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
253	Компот из сухофруктов	1,5-3	150	0,33	0,01	21,0	85,5	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	530	13,9	14,3	66,3	482,51	17,71
		3-7	710	18,5	19,6	86,6	663,55	28,11
ПОЛДНИК								
287	Пицца «Детская»	1,5-3	50	8,3	6,7	13,97	148,0	0,29
		3-7	70	10	9,4	16,76	177,6	0,35
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,21	14,23	61	75
		3-7	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Итого полдник	1,5-3	200	8,8	6,91	28,2	209	75,29
		3-7	250	10,61	9,65	35,43	256,6	90,35
	Всего за день	1,5-3	1200	31,5	31,21	164,58	1071,36	95,5
		3-7	1490	40,0,	41,25	201,17	1350,05	121,05
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5