

Ежедневное меню
« 13 » февраля 2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			белки	жиры	углев оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет	
Завтрак	Каша геркулес. молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	93
	Коф. напиток	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	37,6	67,6	252
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8	
	Слив.масло	5	0,1	3,8	0,1	7	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6	
итого		355	8,4	9,4	40,6	412	10,8	12	52,2	280	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90	
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90	
	С-т из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	50	0,9	2,5	9,5	47,7	80,5	25
Обед	Свекольник на к/б	150	1,8	2,65	11,3	180	1,9	5,3	20,5	80,5	118,5	34
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	70	7,9	12,5	9,1	130,5	140,5	124
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	25	1,1	0,65	4,2	26,1	26,1	348
	Картоф. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	2,9	2	19,45	95,6	120,5	321
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	73	3	1,1	21,1	78,4	78,4	
	Компот	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376
итого		580	14,7	18,7	71,05	708	18,9	24,05	91,35	490	630	
Пол дник	Ватрушка с твор.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	458,504
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	401
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270	
Итого за весь день:		1285	31,5	35,25	152,25	1550	40,5	45,85	195,75	1050	1350	