

Ежедневное меню
«14» *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	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет	
Завтрак	Каша полтавская молоч. с маслом	150	6,8	4,4	17,9	200	7,8	7	25,2	125	158	98
	Какао	180	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	397
	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	8,48	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	
Обед	Луковый салат с раст. маслом	40	0,8	2	6,3	50	1,5	2,5	11,6	57	90,5	10
	Суп горох .на к/б	150	2,8	3,05	23,4	180	4,82	5,3	26,4	91,5	130,5	81
	Овощное рагу с мясом	160	9,24	12,45	18,5	200	10	14	26,5	248,5	305,6	621
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233
итого		555	14,62	18,7	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630	
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	400
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270	
Итого за весь день:		1260	31,5	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350	