

Ежедневное меню  
« 16 » 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	Суп вермишел. молоч. с маслом	150	7,1	3,4	17,9	200	7,5	7	25,5	145	195	171
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	180	2,12	-	10,8	28,6	58,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,08	2,2	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	
	Овощной салат	40	2,7	0,1	9	50	2,8	0,2	12	80	90	6/1
Обед	Борщ на к/б	150	3,8	6,8	6,8	180	4,6	9,1	9,8	91,4	135,4	57
	Рыба, тушенная с овощами	50	4,9	8,3	7,55	70	5	9,2	11,55	105,9	128,9	247,348
	Гороховое пюре	110	1,7	2,3	25,1	130	3,6	3,3	31,1	102,3	118,3	211
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8	
	Кисель	150	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	233
итого		555	14,68	18,7	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630	
Пол дник	Пирожок с повид	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	453,454
	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	31,48	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350	