

от 1.5 -Злет на 18.03.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5,5	2,7	18,2	118,9	59
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	8
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	
Обед	Овощной салат с маслом	40	2,7	0,1	12	79,3	42
	Суп рыбный из консервов	150	7,82	8,1	6,8	122,4	30
	Манты	150	2,4	9,25	29,4	195,3	55
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
<b>Итого на обед</b>		<b>545</b>	<b>14,7</b>	<b>18,65</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	14
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1255</b>	<b>31,5</b>	<b>35,2</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>	

от 3-7 лет на 18.03.2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	200	7,9	5,3	27,8	188,9	59
	Чай с сахаром	200	0,12	-	8,4	38,6	8
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
Обед	Овощной салат с маслом	60	3,9	1,5	15	120,5	42
	Суп рыбный из консервов	200	8,82	9,6	17,55	160	30
	Манты	200	3,9	10,5	35,5	222,2	55
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
<b>Итого на обед</b>		<b>685</b>	<b>18,9</b>	<b>22,8</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1565</b>	<b>40,5</b>	<b>44,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	