

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	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
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
Итого на обед		545	14,7	18,65	71,05	490	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	14
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1255	31,5	35,2	152,25	1050	

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	
Итого на завтрак		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
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
Итого на обед		685	18,9	22,8	91,35	630	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1565	40,5	44,6	195,75	1350	