

На «5» февраля

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Масло сливочное	5	7	0,1	5,1	0,1		34
	Суп молочный с	150	200	4,1-5,5	3,4-4,5	13,4-17,9	100,7-134,2	
	Чай с молоком и	180	180	1,3	1	7,7	45,2	
	Хлеб	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
		360	422	8,2-11,1	11,2-16	31-40,5	257-351,6	
Итого:	Сок Фруктовый	150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Второй завтрак		150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого:	Салат отварная	40	60	0,6-0,9	0-0,1	3,-5,2	16,8-25,2	
обед	Борщ со сметаной	150	180	3,5-4,2	4,3-5,1	7,6-9,1	82,8-99,4	
	Горошница	110	130	10,6-13,5	1-1,2	24,8-31,5	150,2-191,2	
	Тефтели рыбные	60	70	6,4-9	4-5,6	6,3-8,9	86,8-121,5	
	Соус красный	25	25	0,5	0,4	1,3	10,6	
	Кисель	150	180	0,2	0,1	9,2-11	37,9-45,5	
	Хлеб	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1	
		590	718	26-33,8	10,2-13,0	79,8-99,3	514-656,1	
Итого:	Булочка школьная	50	70	403-516	1,5-1,77	28,4-34,03	143,9-172,6	
полдник	Молоко	150	200	5,8	5	9,6	106,6	
		200	270	10,1-10,96	6,5-6,77	38-43,63	250,5-279,2	
Итого:		1300	1590	44,8-56,37	28-36,77	158,9-193,53	1064,8-1330,2	
Итого за весь день:								

