

МЕНЮ

На «4» Февраля

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	4-5,3	4,1-5,4	21,5-28,7	138,4-184,5	
	Какао с молоком	180	180	3,1	2,3	9,9	72,9	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	
	Масло сливочное	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1	33-46,3	
Итого:		395	452	13,4-15,2	14,2-17	41,6-51,3	347,8-418,9	
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого:		150	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед	Морковь отварная дольками	40	60	0,5-1	1,3-2,3	2,8-4,8	25,1-43,9	
	Суп с консервами (сайра)	150	180	4,4-9	5,1-6,8	9,4-12,5	101-134,6	
	Картофельное пюре	110	130	2,3-2,7	3,9-4,6	14,5-4,6	102,2-120,8	
	Котлета из говядины	60	70	9,1-14,6	8,7-13,9	8,2-13,1	147,6-236,2	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0	14,8-17,8	60,7-72,9	
	Хлеб пшеничный	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1	
Итого:		565	693	20,9-30,1	19,4-28,2	76,8-101,3	565,5-702,9	
полдн ик	Ватрушка с творогом	50	70	8,2-8,24	10,3	15-15,01	185,7-185,7	
	Ряженка	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	76,4-101,8	
Итого:		200	270	12,6-14,04	14,1-15,3	21,3-23,41	262,1-287,5	
Итого за весь день:		1310	1565	47,4-59,84	47,8-60,6	149,8-186,11	1218,7-1452,6	

