

Меню На «5» Марта

| 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 | | Пром. | |
| | Суп молочный с макаронными | 150 | 200 | 4,1-5,5 | 3,4-4,5 | 13,4-17,9 | 100,7-134,2 | 54 -19к | |
| | Чай с молоком и сахаром | 180 | 180 | 1,3 | 1 | 7,7 | 45,2 | 54 -4гн | |
| | Хлеб | 20 | 25 | 1,5-1,9 | 0,2-0,2 | 9,8-12,3 | 46,9-58,6 | Пром. | |
| | | | | | | | | | |
| | | | 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 | Пром. | |
| Второй завтрак | | 150 | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | | |
| Итого: | Салат отварная дольками | 40 | 60 | 0,6-0,9 | 0-0,1 | 3,-5,2 | 16,8-25,2 | 54 -28з | |
| обед | Борщ со сметаной | 150 | 180 | 3,5-4,2 | 4,3-5,1 | 7,6-9,1 | 82,8-99,4 | 54 -2с | |
| | Горошница | 110 | 130 | 10,6-13,5 | 1-1,2 | 24,8-31,5 | 150,2-191,2 | 54 -21г | |
| | Тефтели рыбные | 60 | 70 | 6,4-9 | 4-5,6 | 6,3-8,9 | 86,8-121,5 | 54 -11р | |
| | Соус красный | 25 | 25 | 0,5 | 0,4 | 1,3 | 10,6 | 54 -3соус | |
| | Кисель | 150 | 180 | 0,2 | 0,1 | 9,2-11 | 37,9-45,5 | 54 -22хн | |
| | Хлеб | 55 | 73 | 4,2-5,5 | 0,4-0,6 | 27,1-35,9 | 128,9-171,1 | Пром. | |
| | | | 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 | 54 -9в | |
| полдник | Молоко | 150 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | Пром | |
| | | 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: | | | | | | | | | |

