

На « 14 » Января

| <u>Приём пищи</u> | <u>Наименование блюда</u> | <u>Вес блюда</u> | | <u>Пищевые вещества</u> | | | <u>Энергети ческая ценность</u> | <u>№ рецепт уры</u> |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------|-----------------|---|-----------------------------|
| | | <u>1,5-3 года</u> | <u>3-7 лет</u> | <u>белки</u> | <u>жиры</u> | <u>углеводы</u> | | |
| | | | | | | | | |
| <u>завтрак</u> | Масло сливочное порциями | 5 | 7 | 0-0,1 | 3,6-5,1 | 0,1-0,1 | 33-43,3 | |
| | Каша жидкая мол овсяная | 150 | 200 | 5,1-6,8 | 5,6-7,4 | 18,5-24,6 | 144,5192,7 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 180 | 2,7-2,7 | 2,1-2,1 | 9,3-9,3 | 66,8-66,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 1,5-1,9 | 0,2-0,2 | 9,8-12,3 | 46,9-58,6 | |
| | | | | | | | | |
| <u>Итого:</u> | | 355 | 412 | 9,3-11,5 | 14,8-14,8 | 46,3-46,3 | 364,4-364,4 | |
| <u>Второй завтрак</u> | Сок Фруктовый | 150 | 180 | 0,4-0,5 | 0,1-0,1 | 9,1-10,1 | 41,3-43,3 | |
| <u>Итого:</u> | | 150 | 180 | 0,4-0,5 | 0,1-0,1 | 9,1-10,1 | 41,3-43,3 | |
| <u>обед</u> | Салат из белокачаной капусты | 40 | 70 | 0,7-1,2 | 4-7,1 | 3,9-6,7 | 54,4-95,1 | |
| | Суп гороховый МКБ | 150 | 180 | 4,3-4,7 | 3,1-3,2 | 11,2-11,4 | 83,2-93,2 | |
| | Картофельное пюре | 110 | 180 | 2,3-2,7 | 3,9-4,6 | 14,5-17,2 | 102,2-120,8 | |
| | Тефтели рыбные-Минтай | 50 | 70 | 6,4-9 | 4-5,6 | 6,3-8,9 | 86,8-121,5 | |
| | Соус красный основной | 25 | 25 | 0,8-0,8 | 0,6-0,6 | 2,2-2,2 | 17,7-17,7 | |
| | Кисель | 150 | 180 | 0,1-0,2 | 0,1-0,1 | 9,2-11 | 37,9-45,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 73 | 4,2-5,5 | 0,4-0,6 | 27,1-35,9 | 128,9-171,1 | |
| <u>Итого:</u> | | 580 | 728 | 18,9-24,1 | 16,1-21,8 | 74,4-90 | 511,1-650,3 | |
| <u>полдник</u> | Булочка ванильная | 50 | 70 | 3,9-4,68 | 3,4-4,03 | 25,4-30,46 | 147,4-177 | |
| | Ряженка | 150 | 200 | 4,4-5,8 | 3,8-5 | 6,3-8,4 | 76,4-101,8 | |
| <u>Итого:</u> | | 200 | 270 | 8,3-10,48 | 7,2-9,03 | 31,7-38,86 | 223,8-27,8 | |
| <u>Итого за весь день:</u> | | 1285 | 1590 | 36,9-46,58 | 38,2-45,73 | 161,5-185,26 | 1140,6-1336,8 | |

