

На « 19» июня

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
				белки	жиры	углеводы		
		1,5-3 года	3-7 лет					
завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	150	200	5,8-5,8	7,1-7,1	26,4-26,4	192,4-192,4	54 -24к
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7-2,7	2,1-2,1	9,3-9,3	66,8-66,8	54 -23гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	Пром
	Масло сливочное	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3	Пром
		355	412	10-10,5	13-14,5	45,6-48,1	339,1-364,1	
Итого:								
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3	Пром
Итого:		150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3	
обед	Морковь в нарезке	40	60	0,9-0,9	0,1-0,1	4,9-4,8	23,6-23,6	54 -32з
	Суп картофельный с макаронными изд.	150	180	3,6-4,3	1,6-2	11,6-14	75,6-90,8	54 -24с
	Голубцы ленивые	180	200	15,2- 16,9	13,8-15,3	11,5-12,8	230,9-256,6	54 -3м
	Кисель	150	180	0,2-0,2	0,1-0,1	9,2-11	37,9-45,5	54 -22хн
	Хлеб пшеничный	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1	Пром
Итого:		575	693	24,1- 27,8	16-18,1	64,2-78,5	496,9-587,6	
полдн ик	Ватрушка с повидлом	50	70	3,1- 3,73	1,4-1,67	32,4-38,85	154,4-185,4	54 -14в
	Ряженка	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	76,4-101,8	Пром
Итого:		200	270	7,5- 9,53	5,2-6,67	38,7-47,25	230,8-287,2	
Итого за весь день:		1280	1548	42- 48,33	34,3-39,37	157,6- 183,95	1108,1- 1282,2	

