

## На «20» Января \_\_\_\_\_

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Масло сливочное порциями	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3	
	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9-9,5	6,8-8,2	28,7-34,4	207,7-249,3	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
	Чай сахаром	180	180	0,1-0,1	0	5,7-6,1	23,5-24,8	
<b>Итого:</b>		355	412	9,5-11,6	10,6-13,5	44,3-52,9	311,1-379	
<b>Второй завтрак</b>	Сок Фруктовый	150	180	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43,3-43,3	
<b>Итого:</b>		150	180	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43,3-43,3	
<b>обед</b>	Салат из капусты	40	60	0,7-1,2	4-7,1	3,9-6,7	54,4-95,1	
	Рассольник домашний	150	180	2,3-2,6	3,1-3,3	6,2-6,7	65,7-66,7	
	Плов из отварной говядины	150	200	11,5-15,3	11,1-14,7	29-38,7	261,6-348,8	
	Кисель	150	180	0,2-0,2	0,1-0,1	9,2-11	37,9-45,5	
	Хлеб	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7	
<b>Итого:</b>		545	693	18,3-24,1	19-26,1	66,7-87,5	513,5-680,8	
<b>полдник</b>	Вафли	50	50	2-2	15,3-15,3	31,3-31,3	270,5-270,5	
	Молоко	150	200	5,8-5,8	5-5	9,6-9,6	106,6-106,6	
<b>Итого:</b>		200	250	7,8-7,8	20,3-20,3	40,9-40,9	377,1-377,1	
<b>Итого за весь день:</b>		1250	1535	36,1-82,1	50-60	162-191,4	1245-1480,2	

