

На « 23 » Января

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	46,3	
	Каша жидкая	150	200	6-7,1	4,7-5,8	26,4-26,7	171,4-87,3	
	Кофейный напиток	180	180	2,7-2,9	2,1-2,2	9,3-9,8	66,8-70,7	
	Хлеб	20	25	1,5-1,9	0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
Итого:		355	412	10,3-12	12,1-	45,6-48,9	331,4-362,9	
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	Салат из свеклы	40	60	0,9	3,1	5,3	53,3	
	Суп из овощей с мясными	150	180	6,5-8,6	4,5-6,1	10,4-13,9	108,6-144,9	
	Капуста тушеная с	180	200	19,8-22	19,8-22	12-13,3	305,5-339,4	
	Компот из	150	180	0,4	0	17,8	72,9	
	Хлеб	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1	
Итого:		575	693	31,8-	27,8-	72,6-86,2	669,2-781,6	
полдник	Запеканка из творога с	50	70	5,2-7,3	3,1-4,3	8,7-12,2	83,2-116,5	
	Ряженка	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	6,4-101,8	
Итого:		200						
Итого за весь день:		1280						

