

На « 28 » Января

| <u>Приём<br/>пищи</u>                 | <u>Наименование<br/>блюда</u> | <u>Вес блюда</u>      |                    | <u>Пищевые вещества</u> |             |                 | <u>Энергети<br/>ческая<br/>ценность</u> | <u>№<br/>рецепт<br/>уры</u> |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------|-----------------|---|-----------------------------|
|                                       |                               | <u>1,5-3<br/>года</u> | <u>3-7<br/>лет</u> | <u>белки</u>            | <u>жиры</u> | <u>углеводы</u> |   |                             |
|                                       |                               |                       |                    |                         |             |                 |   |                             |
| <b><u>завтрак</u></b>                 | 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                               |                             |
|                                       |                               |                       |                    |                         |             |                 |   |                             |
| <b><u>Итого:</u></b>                  |                               | 355                   | 412                | 9,3-11,5                | 14,8-14,8   | 46,3-46,3       | 364,4-364,4                             |                             |
| <b><u>Второй<br/>завтрак</u></b>      | Сок Фруктовый                 | 150                   | 180                | 0,4-0,5                 | 0,1-0,1     | 9,1-10,1        | 41,3-43,3                               |                             |
| <b><u>Итого:</u></b>                  |                               | 150                   | 180                | 0,4-0,5                 | 0,1-0,1     | 9,1-10,1        | 41,3-43,3                               |                             |
| <b><u>обед</u></b>                    | 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                             |                             |
| <b><u>Итого:</u></b>                  |                               | 580                   | 728                | 18,9-24,1               | 16,1-21,8   | 74,4-90         | 511,1-650,3                             |                             |
| <b><u>полдник</u></b>                 | 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                              |                             |
| <b><u>Итого:</u></b>                  |                               | 200                   | 270                | 8,3-10,48               | 7,2-9,03    | 31,7-38,86      | 223,8-27,8                              |                             |
| <b><u>Итого за весь<br/>день:</u></b> |                               | 1285                  | 1590               | 36,9-46,58              | 38,2-45,73  | 161,5-185,26    | 1140,6-1336,8                           |                             |

