

На « 29 » 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>	белки	жиры	углеводы		
<b><u>завтрак</u></b>	Сыр твердых сортов	5	10	1,2-2,3	1,5-3	0-0	17,9-35,8	
	Масло сливочное порциями	5	7	0-0,1	-3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6	
	Суп молочный с рисом	150	200	3,7-4,9	3.4-4,5	13,8-18,4	100,1-133,5	
	Какао с молоком	180	180	3,1-3,1	2,3-2,3	9,9-9,9	72,9-72,9	
<b><u>Итого:</u></b>		360	422	9,5-12,3	11-15,1	33,6-42,5	270,8-345,6	
<b><u>Второй 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 свеклы отварной	40	60	0,8-0,8	2,7-2,7	4,6-4,6	45,7-45,7	
	Суп с клецками	150	180	3,5-3,5	2,5-2,5	8,5-8,5	70,2-70,2	
	Жаркое по домашнему	180	200	18,1-20,1	16,9-18,8	15,5-17,2	286,1-317,9	
	Хлеб ржаной	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7	
	Компот	150	180	0,4-0,4	0-0	14,8-17,8	60,7-72,9	
<b><u>Итого:</u></b>		595	693	14,62-18,9	18,7-23	71,05-91,35	490-630	
<b><u>полдн ик</u></b>	Творожник песочный	50	70	5,99-5,99	6,4-6,45	20,2-20,17	162,6-162,6	
	Молоко	150	200	4,4-5,8	3,8-5	7,2-9,6	80-106,6	
<b><u>Итого:</u></b>		200	270	10,39-11,79	10,2-11,45	27,4-29,77	242,6-269,2	
<b><u>Итого за весь день:</u></b>		1285	1565	46,69-54,19	44,1-51,55	131,9-154,87	1111,3-1289,5	



