

На « 30» Января

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

