

МЕНЮ

Неделя

День

На «06» февраля

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	7,1-9,1	4,4-7	17,9-27,9	136-186	47
	Кофейный напиток	180	180	0,12-0,52	-	6,8-8,4	37,6-676	11
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	61,8	26987-86
	Масло сливочное	5	7	0,1	3,8	0,1	44,6	Гост32261-2013
Итого:		355	412	8,4-10,8	9,4-12	40,6-52,2	280-360	
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-1,5	10,15-13,05	70-90	32104-2015
Итого:		150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	
обед	Салат из свеклы с р,м	40	60	2,9-3,9	0,5-1,5	14-20	89,3-120,3	48
	Рассольник домашний	150	180	7,62-8,92	8,1-11,5	4,8-9,8	112,4-180	49
	Плов с мясом	150	200	2,4-3,5	9,25-9,5	29,434,7	195,3-226,3	50
	Хлеб	55	73	1,08	1,2	15,8	61,8	26983-2015
	Кисель	150	180	0,7-1,5	-	7,05-11,05	31,2-41,6	8
Итого:		545	693	14,718,9	18,65-23,7	71,05-91,35	49630	
полдн ик	Булка дрожжевая	50	70	3,8	4-6,35	16,1	105,8-107,5	51
	Ряженка	150	180	2,5-4,3	3,05-4,3	14,35-23,05	102,5-164,2	Гост31455-2012
Итого:		200	250	6,3-8,1	7,05-9	30,45-39,15	210-270	
Итого за весь день:		1250	1535	31,5-40,5	35,2-45,5	152,25-195,75	1050-1350	

