

Неделя

# МЕНЮ

День

На « 07 » ФЕВРАЛЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Каша манная	150	200	7,1-7,5	4,4-7	17,9-25,5	145-195	52
	Чай с молоком	180	180	0,12-	-	6,8-10,8	28,6-58,6	34
	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
<b>Итого:</b>		355	412	8,4-10,8	9,4-12	40,6-52,2	280-360	
<b>Второй завтрак</b>	Сок Фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	32104-2015
<b>Итого:</b>		150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с р,м	40	60	2,6-3,5	6,7-7,8	915	80-135	29
	Суп вермишелевый на МКБ	150	180	2,92-3,92	1,45-3,9	13,55-18,05	115,5-128,2	53
	Рыба тушеная с	50	80	4,9-5	8,3-8,5	7,55-11,55	105,9-128,9	37
	Картофельное	110	130	2,5-4,2	1,6-1,6	18,1-23,45	95,6-110,6	16
	Хлеб	55	73	1,08	1,2	15,8	61,8	26983-2015
	Компот	150	180	0,7-1,2	-	7,05-7,5	31,2-65,5	17
<b>Итого:</b>		555	703	14,7-	19,25-	71,05-91,35	490-630	
<b>полдн ик</b>	Творожная запеканка	50	70	3,5	2	15,3	107,5	54
	Молоко	150	180	2,8-4,6	5,05-7	15,15-23,85	102,5-162,5	9
<b>Итого:</b>		200	250	6,3-8,1	7,05-9	30,45-39,15	210-630	
<b>Итого за весь день:</b>		1260	1545	31,5-40,5	35,8-44,8	152,25-195,75	1050-1350	

