

Неделя
День

Меню

на « 9 » января 2021



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 года	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каши пшур. с мясом	150	4,2	1,2	14,8	200	5,6	2	24,4	86,4	19,4	188
	Яйцо вареное	40	1,3	1,5	0,4	40	2,3	3,3	0,4	32,5	38,5	209
	Чай с сахар.	150	0,12	—	6,4	180	0,12	—	8,4	28,6	38,6	392
	Хлеб	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8	
	С/масло	5	0,1	3,8	0,1	7	0,1	3,8	0,1	44,8	44,6	
Итого		395	6,8	4,4	40,5	452	9,2	10,3	52,1	253,9	333,9	
Второй завтрак	Сок	150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90	
Итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90	
Обед	Суп крем. на чб	150	1,8	3,65	11,3	180	2,3	4,8	13,4	86,5	106,5	5
	Курица туш. с картош.	50	4,8	7,4	5,8	70	4,3	9,3	8,3	141,6	210,9	246
	Картофель	110	3,6	1,9	22,3	130	3,9	2,3	28,4	84,6	135,1	314
	Хлеб рж.	25	3	1,1	21,3	35	3	1,1	21,1	48,4	48,4	
	Компот	150	0,7	—	4,05	180	1,5	—	11,05	34,2	41,6	233
	Обеденный с-т с фрукт.	40	0,8	2	3,3	60	0,9	2,5	9,1	34,4	54,5	13
Итого		485	13,9	14,35	64,45	595	18	20,5	84,25	452,3	572,5	
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	200	4,3	2,65	23,05	104,2	164,2	
	Фрукты	50	3,8	6,35	16,1	50	3,8	6,35	16,1	103,8	103,8	
Итого		200	6,3	9,4	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270	
Итого за весь день:		1230	29,1	31,55	148,85	1474	38	40,6	186,55	986,2	1266,4	