

Меню горячего питания

Возрастная категория :1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Неделя 1 День2						
	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	120/20	14,3	10,17	12,92	203,3	29
	Кофеинный напиток с молоком	150	0,09	0,00	1,09	36,48	52
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	67
Итого на завтрак		320	16,78	11,15	31,94	326,67	
2-ой завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	12,5	58,8	58
Итого на второй завтрак		120	0,5	0,5	12,5	58,8	
Обед	Уха рыбная	180	7,53	4,26	14,92	131,21	7
	Печень тушёная со сметаной	60	11,8	13,75	3,29	163,59	18
	Рис отварной	100	2,12	3,33	22,23	119,73	43
	Солёный (свежий) огурец	40	0,32	0,33	0,84	5,2	63
	Компот из сухофруктов	150	0	0	19,05	78,24	50
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
Итого на обед		575	24,95	22,18	76,65	585,57	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	41
Итого на полдник		220	15,08	7,75	55,41	258,27	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1235	57,31	51,68	176,5	1229,31	