

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
Неделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	60	5,9	6,83	2,73	94,65	21
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	65
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	59
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
Итого на завтрак		284	11,1	16,1	39,8	332,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		150	0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед	Борщ со сметаной	180/7	15,4	13,9	11,61	75,00	2
	Рыбные тефтели в томатном соусе	50	16,5	8,94	6,0	87,7	14
	Картофельное пюре	100	8,35	9,42	35,73	107,0	27
	Салат из квашенной капусты	40	0,52	2,0	3,2	33,6	11
	Напиток клюквенный	180	0,05	0,0	11,5	46,22	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		487	42,3	32,6	75,04	368,12	
Полдник	Снежок	160	4,64	4,02	6,4	84,8	
	Блинчики со сгущённым молоком	60	7,08	2,63	41,81	255,07	39
Итого на полдник		220	11,5	6,7	48,2	309,9	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1141	65,7	55,6	178,24	1079,32	