

**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 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая со сливочным маслом	150	1,83	6,35	17,75	145,18	48
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
	Хлеб пшеничный с сыром	23/7	3,75	2,53	11,82	84,34	35
<b>Итого на завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,2</b>	<b>11,8</b>	<b>49,0</b>	<b>328,0</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	
Обед	Рассольник на м\б, со сметаной	180/7	14,89	13,9	11,0	97,2	3
	Плов с мясом	150	13,8	13,6	25,18	138,95	23
	Солёный (свежий) томат	40	0,28	0,0	0,84	5,2	64
	Напиток клюквенный	180	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
<b>Итого на обед</b>		<b>602</b>	<b>32,2</b>	<b>28,01</b>	<b>64,82</b>	<b>378,75</b>	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Вафля	30	0,89	1,85	12,92	69,36	33
<b>Итого на полдник</b>		<b>190</b>	<b>8,9</b>	<b>7,0</b>	<b>26,5</b>	<b>208,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1272</b>	<b>49,52</b>	<b>46,6</b>	<b>157,3</b>	<b>984,35</b>	