

**Меню горячее питание**

Возрастная категория :3-7 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 1			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая со сливочным маслом	200	8,72	5,44	21,3	207,8	25
	Чай сладкий	180	0,11	0,00	5,05	43,78	53
	Конфета	50	1,35	2,15	41,2	179,05	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	65
<b>Итого на завтрак</b>		<b>475</b>	<b>13,28</b>	<b>12,00</b>	<b>90,8</b>	<b>635,75</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69,0	60
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,2</b>	<b>69,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи на м/б со сметаной	200/10	3,03	4,57	13,12	114,35	1
	Жаркое по домашнему с мясом	220	15,9	15,8	21,6	205,6	17
	Солёный (свежий) томат	60	0,42	0,0	1,26	7,8	64
	Напиток лимонный	180	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
<b>Итого на обед</b>		<b>708</b>	<b>22,23</b>	<b>20,81</b>	<b>74,81</b>	<b>461,77</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель фруктовый	180	0,18	0,0	28,8	109,8	49
	Бутерброд с сыром	70	5,62	4,09	20,95	140,04	35
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>4,09</b>	<b>49,75</b>	<b>249,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1583</b>	<b>41,96</b>	<b>37,05</b>	<b>230,56</b>	<b>1416,32</b>	