

Меню горячего питания

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Неделя 1 День2						
	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	150/30	17,1	12,2	15,5	244,0	29
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,51	2,78	17,74	106,8	52
	Хлеб пшеничный	40	3,19	1,31	23,91	115,85	67
Итого на завтрак		400	22,78	16,4	57,2	466,7	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Уха рыбная	200	8,37	4,74	16,5	145,79	7
	Печень тушёная со сметаной	80	13,9	15,75	4,09	185,69	18
	Рис отварной	150	2,83	4,52	29,64	166,25	43
	Солёный (свежий) огурец	60	0,42	0,5	1,26	7,8	63
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
Итого на обед		728	29,93	26,15	105,15	713,68	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Ватрушка	70	8,3	20,01	48,8	255,6	41
Итого на полдник		260	17,78	26,2	65,0	420,09	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1518	75,65	69,25	240,0	1661,57	