

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
Неделя 1 День3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	80	7,45	9,1	3,64	109,2	21
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	65
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	59
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,53	54
Итого на завтрак		365	14,6	21,2	19,7	131,4	
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	200/10	17,1	15,48	12,91	83,33	2
	Рыбные тефтели в томатном соусе	70	16,55	8,94	6,0	122,76	14
	Картофельное пюре	150	12,34	10,96	39,94	160,5	27
	Салат из квашенной капусты	50	0,78	3,0	4,8	50,4	11
	Напиток клюквенный	200	0,07	0,00	15,31	61,62	56
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,74	66
Итого на обед		668	50,47	36,02	106,2	548,15	
Полдник	Снежок	190	5,51	4,75	7,6	100,7	31
	Блинчики со сгущённым молоком	70	8,3	3,1	48,8	283,6	39
Итого на полдник		260	13,8	7,9	56,4	384,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1443	79,67	65,32	197,5	1132,85	