

## 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 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая со сливочным маслом	200	4,94	7,66	22,56	129,8	48
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,5	54
	Хлеб пшеничный с сыром	33/12	5,59	4,09	16,96	127,7	35
Итого на завтрак		425	14,0	15,3	62,9	358,0	
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	Рассольник на м\б, со сметаной	200/10	16,5	15,5	12,9	108,0	3
	Плов с мясом	220	16,7	15,8	33,7	194,3	23
	Солёный (свежий) томат	60	0,42	0,0	1,26	7,8	64
	Напиток клюквенный	200	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб Ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		748	38,1	31,93	95,2	491,32	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Вафля	50	2,5	4,65	38,0	204,0	33
Итого на полдник		240	12,0	10,7	54,2	369,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1563	64,9	58,13	227,5	1287,62	