

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	150	2,2	6,16	29,98	129,0	42
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
	Хлеб пшеничный с сыром	23/7	3,57	2,53	11,82	84,34	35
Итого на завтрак		330	8,6	11,6	61,3	311,8	
2-ой завтрак	Груша	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
Итого на второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180/7	15,4	13,9	11,61	75,0	2
	Рыба тушённая	70	2,36	13,9	22,3	87,69	22
	Картофельное пюре	100	8,35	9,42	35,73	107,0	27
	Огурец солёный (свежий)	40	0,32	0,33	0,84	5,2	63
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	50
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		697	28,41	37,91	99,55	405,33	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Гренки с яйцом	50	3,54	2,5	14,81	97,46	44
Итого на полдник		210	11,54	7,6	28,4	236,7	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1357	49,05	57,61	201,05	1010,23	