

Меню горячего питания

Возрастная категория :3-7лет

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 День10							
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	200	3,44	7,4	38,86	172,0	42
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,53	54
	Хлеб пшеничный с сыром	33/12	5,59	4,1	16,96	127,74	35
Итого на завтрак		425	12,5	15,0	79,2	400,3	
2-ой завтрак	Груша	130	0,5	0,5	12,6	61,1	12
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Борщ мясной со сметаной	200/10	17,1	15,45	12,91	82,33	2
	Рыба тушённая	80	4,9	14,95	23,0	116,5	22
	Картофельное пюре	150	12,34	10,96	39,94	160,5	27
	Огурец солёный (свежий)	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
Итого на обед		718	39,17	42,5	130,8	575,48	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Гренки с яйцом	70	5,62	4,09	20,95	140,04	44
Итого на полдник		260	15,1	10,2	37,1	305,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1533	67,8	68,2	259,7	1342,18	