

МБОУ "Николаевская СОШ", Корпус № 2

Дата: 13.05. 2024 г. Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/200	5,6	2	27,4	150,4	1
	Яйцо варёное (1 шт.)	40/40	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	Чай с сахаром	180/180	0,12	-	8,4	38,6	3
	Хлеб пшеничный	20/25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5/7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5\5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		400/457	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Яблоко	200\200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60\60	0,9	2,5	9,1	57,5	4
	Суп крестьянский с крупой	150/180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	Гуляш из говядины	50/70	7,3	9,3	8,3	210,9	6
	Макаронные отварные	80\100	3,9	2,3	28,4	135,1	7
	Хлеб ржаной	55/73	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	150/180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого на обед		555/693	18,9	23	91,35	630	

Полдник	Молоко	150/200	4,3	2,65	23,05	164,2	9
	Омлет с морковью	50/50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого на полдник		200/250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1305/1580	40,5	44,8	195,75	1350	