

МБОУ "Николаевская СОШ", Корпус № 2

Дата: 14.05. 2024 г.

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150/200	9,1	7	27,9	186	10
	Молоко	180/180	0,52	-	8,4	67,6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1,08	1,2	15,8	61,8	
Итого на завтрак		355/412	10,7	8,2	52,1	315,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		150/1180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из моркови и яблок	40/60	0,9	2,5	9,5	80,5	58
	Суп из овощей	150/180	1,9	5,3	20,5	118,5	13
	Тефтели рыбные	50/70	7,9	12,5	9,1	140,5	14
	Соус	25/25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	Картофельное пюре	110/130	2,9	2	19,45	120,5	16
	Хлеб ржаной	55/73	3	1,1	21,1	78,4	
	Компот из сухофруктов	150/180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого на обед		580/718	18,9	24,05	91,35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	3,5	2	15,3	107,5	39,18,19
	Ряженка	150/180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого на полдник		200/250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1285/1560	40,4	42,05	195,65	1305,4	