

МБОУ "Николаевская СОШ", Корпус № 2

Дата: 15.05. 2024 г. Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет

День 3. Среда

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/200	7,8	7	25,2	158	21
	Какао с молоком	160\160	1,82	-	11,1	95,6	22
	Хлеб пшеничный	20/25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	0,005/0,005	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355/412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	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 с морковью и яблоком	60\60	1,5	2,5	11,6	90,5	23
	Суп гороховый	150/180	4,82	5,3	26,4	130,5	24
	Рис припущенный с томатом	105\105	10	14	26,5	305,6	25
	Тефтели из говядины с рисом	80\80					
	Хлеб ржаной	40\40	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150/180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого на обед		595/693	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Булка	50/70	3,8	6,35	16,1	105,8	27
	Сок виноградный	150/180	4,3	2,65	23,05	164,2	9
Итого на полдник		200/230	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1300/1535	40,5	44,8	195,75	1350	