

МБОУ "Николаевская СОШ", Корпус № 2

Дата: 16.05. 2024 г. Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет

День 4. Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	9,1	7	27,9	186	28
	Кофейный напиток	180/180	0,52	-	8,4	67,6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5/7	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	40/60	1,3	7,8	4,7	135	29
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	4,1	8,4	19,25	107,2	30
	Каша перловая рассыпчатая	100/100	3,8	4,1	29,3	140,1	31,15
	Котлета из говядины	50/70	7,5	1,5	14,8	120,4	26
	Хлеб ржаной	55/73	1	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	150/180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого на обед		580/718	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Запеканка из творога	50/70	3,5	2	15,3	107,5	32,19
	Сок абрикосовый	150/180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого на полдник		200/230	8,1	9	39,15	270	
<u>Итого за весь день:</u>		<u>1285/1560</u>	<u>40,5</u>	<u>44,8</u>	<u>195,75</u>	<u>1350</u>	-