

МБОУ "Николаевская СОШ", Корпус № 2

Дата: 17.05. 2024 г. Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет

День 5. Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	150/200	7,5	7	25,5	195	33
	Чай с молоком с сахаром	180/180	2,12	-	10,8	58,6	34
	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 и яблоками	40/60	2,8	0,2	12	90	36
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/180	4,6	9,1	9,8	135,4	35
	Рыба тушёная с овощами	60/80	5	9,2	11,55	128,9	37
	Горошница	100\100	3,6	3,3	31,1	118,3	38
	Хлеб ржаной	55/73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150/180	1,82	-	11,1	95,6	
Итого на обед		565/703	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Кекс "Здоровье"	50/70	3,8	6,35	16,1	105,8	39, 40
	Молоко	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:		1270/1545	40,5	44,8	195,75	1350	