

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	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2,7	0,8	13,05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
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	
<b>Итого на обед</b>		<b>565/703</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
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
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1270/1545</b>	<b>40,5</b>	<b>44,8</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	