

МБОУ "Николаевская СОШ"

Корпус № 2

Дата: 21.05.2024 г.

Возрастная категория:

от 1,5 до 3 лет,

от 3 лет до 6 лет

Утверждаю: _____

Директор: Погодаева В.Н.

<u>День 7. Вторник.</u>										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	140\140	9.1	7	27.9	186				47
	Кофейный напиток с молоком	180/180	0.52	-	8.4	67.6				11
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8				
Яйцо		40\40								
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 капусты с овощами				60\60	3.9	1.5	20	120.3	48
	Рассольник домашний				150/180	8.92	11.5	9.8	180	49
	Плов из отварной говядины				150\150	3.5	9.5	34.7	226.3	50
	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					545/693	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Сдоба обыкновенная				50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	51
	Молоко				150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
Итого на полдник					200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:					1250/1535	40.5	45.5	195.75	1350	