

МБОУ "Николаевская СОШ"									
корпус № 2									
Дата: 23.04.2024									
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 6 лет									
День 7. Вторник									
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		