

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус №2

Дата: 04.04.2024

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 | | |
| <i>Завтрак</i> | 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 | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый | 150/180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 | |
| Итого на второй завтрак | | 150/180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 | |
| <i>Обед</i> | 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 | |
| <i>Полдник</i> | 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 | |
| Итого за весь день: | | 1285/1560 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |