



День: понедельник 16.01.2023 Утверждаю:  
 Неделя: вторая Директор *Гельс С.В.* Нифонтова  
 Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
	Каша молочная жидкая гречневая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
Завтрак	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,6	155,99	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,93</b>	<b>13,25</b>	<b>316,9</b>	<b>424,1</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из яблок и моркови	40	0,52	3,1	4,72	49,1	40
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	86
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>23,88</b>	<b>8,22</b>	<b>64,66</b>	<b>475,2</b>	
Полдник	Печенье	40	3	3,94	24,96	139,04	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>3,4</b>	<b>4,34</b>	<b>46</b>	<b>225,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>38,71</b>	<b>25,81</b>	<b>440,3</b>	<b>1177,7</b>	