

День: вторник 10.01.2023 Утверждаю:
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Директор С.В. Нифонтова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая Геркулес	200	12,36	22	5,6	288,71	215
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за завтрак		480	28,06	28,23	77,83	760,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Плов из птицы	210	19,71	22,05	36,75	433,02	304
	Компот из кураги	180	0,14	0	17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
	Итого за обед		710	29,57	31,08	111,61	864,38
Полдник	Салат картофельный с яйцом	50	1,64	5,2	4,37	71,35	37
	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
Итого за полдник		280	2,04	5,6	27,65	166,52	
Итого за день		1570	60,17	64,91	229,79	1844,33	

День: вторник 10.01.2023 Утверждаю:
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Директор С.В. Нифонтова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			и	Жиры	оды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулес	150	5,16	5,7	21,1	157	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,5	135	3
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,7	121	171
Итого за завтрак		345	13,6	16,04	54,3	413	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,7	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,7	
Обед	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,35	37,6	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	67
	Плов из птицы	160	15,8	16,8	28	330	304
	Компот из кураги	110	3,36	3,02	23,3	136	150
	Хлеб	150	0,14		17,4	86,3	375
	Итого за обед		645	25,3	26,05	104	770
Полдник	Салат картофельный с яйцом	30	0,9	3,12	2,62	42,8	37
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай с лимоном	150			10,3	40,5	393
Итого за полдник		280	1,3	3,52	22,7	127	
Итого за день		1370	40,7	45,61	193	1362	