

День: пятница 13.01.2023
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Утверждаю:
 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 манная	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395
Итого за завтрак		420	15,36	19,8	82,37	571,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый яблочный	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,5	2,1	3,4	44
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80
	Суфле из рыбы	80	14,12	7,7	4	142,32	63
	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	134
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
	Итого за обед		710	86,27	15,5	98,53	643,82
Полдник	Ватрушка со сметаной	75	5,8	6,6	37,3	235	192
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		255	10,8	11,1	45,7	330	
Итого за день		1485	112,93	46,4	239,3	1597,7	

День: пятница 13.01.2023
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Утверждаю:
 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 вязкая манная	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		330	13,9	13,79	62,24	427,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый яблочный	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80
	Суфле из рыбы	60	10,59	5,78	3	106,7	63
	Овощное рагу	110	2,15	3,08	13,35	91,62	137
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
	Итого за обед		565	18,49	14,7	68,57	508,51
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	3,8	4,4	24,9	156,6	192
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		230	8,8	8,9	33,3	251,6	
Итого за день		1225	41,69	37,39	176,8	1240,29	