

День: понедельник 23.01.2023 Утверждаю:
 Неделя: первая Директор *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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулесовая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		345	12,03	15,64	45,72	324,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	51
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Котлеты рубленые из птицы	60	10,72	5,56	1,08	133,5	305
	Капуста тушеная	110	1,91	3,68	7,67	73,43	336
	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	19,71	16	56,61	503,94	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,6	1,7	25,8	131,5	201
	Чай с сахаром	180				51,17	392
Итого за полдник		230	2,6	1,7	25,8	182,67	
Итого за день		1240	34,84	33,34	140,83	1063,9	