


день: вторник (за среду) утверждю: 
 Неделя: первая 24.01.2023 г.
 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	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395
Итого за завтрак		440	16,75	12,41	68,25	522,66	
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 витаминный	60	0,78	3,6	3,81	51,6	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Фрикадельки из птицы	65	11,75	9,04	6,83	113,16	107
	Картофельное пюре	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		745	25,09	23,64	100,74	713,36	
Полдник	Печенье "Курабье"	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за день	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
		340	4,9	7,48	68,22	345,43	
Итого за день		1625	47,24	43,53	249,91	1634,1	