

День: четверг 12.01.2023 - Утвержден
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет



Директор: С.В. Нифонтова

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		355	12,27	14,55	319,92	409,17	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	124
	Котлета рубленая из птицы	60	10,72	5,56	1,08	133,5	305
Итого за обед	Макароны отварные	110	3,65	4	24,85	152,3	152
	Компот из яблок	150	0,15	0	15,5	60,5	179
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	21,99	12,62	78,92	556,53	
Полдник	Вареники ленивые	84	13,79	10,3	18,61	251,7	133
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	47,4	351
Итого за полдник	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
		264	14,79	12,5	32,45	341,75	
Итого за день		1284	49,45	40,07	441,09	1351,5	

День: четверг 12.01.2023 - Утвержден
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет



Директор: С.В. Нифонтова

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	200	9,84	9,38	41,7	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
Итого за завтрак		435	205,37	18,08	300,04	236,86	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,81	2,47	13,65	95,96	124
	Котлета рубленая из птицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305
Итого за обед	Макароны отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0	15,5	60,5	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	32,26	16,62	127,53	784,66	
Полдник	Ленивые вареники	105	11,03	8,24	14,88	201,36	133
	соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	351
Итого за полдник	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
		335	12,73	12,04	32,76	331,62	
Итого за день		1580	250,76	47,14	470,13	1397,14	