


День: среда 15.03.2023 Утверждаю:  С.В. Нифонтова  
 Неделя: вторая  
 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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
	Каша молочная вязкая ячневая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		335	12,77	16,52	66,72	465,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,35	37,56	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Рыба припущенная греча	60	15,3	5,09	0,4	109,14	62
Обед	Рыба припущенная греча	100	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Кисель из концентрата	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		555	24,22	13,42	83,97	552,17	
Полдник	манник	50	6,9	3,79	29,4	163,5	187
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
Итого за полдник		200	6,9	3,79	40,64	206,15	
Итого за день		1190	44,39	33,73	204	1276,98	

День: среда 15.03.2023 Утверждаю:  С.В. Нифонтова  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
	Каша молочная вязкая ячневая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	397
Итого за завтрак		415	16	19,3	82,2	565,56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп с макаронами с курой	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Рыба припущенная греча	80	19,23	6,3	0,5	136,42	62
Обед	Рыба припущенная греча	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Кисель из концентрата	180			24	96	
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	34,75	17,62	119,1	770,32	
Полдник	манник	80	11,4	6,06	47,04	261,92	187
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
Итого за полдник		260	11,4	6,06	60,52	313,09	
Итого за день		1485	62,65	42,98	274,6	1701,7	