


День: понедельник 20.03.2023 Утверждаю:   
 Неделя: первая Директор С.В. Нифонтова  
 Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулесовая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,71</b>	<b>12,37</b>	<b>59,61</b>	<b>428,45</b>	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	винегрет	50	0,62	3,19	3,9	47,3	51
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета рубленая из птицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	336
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>29,17</b>	<b>20,64</b>	<b>102,5</b>	<b>727,09</b>	
Полдник	ватрушка с повидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Чай с сахаром	180				51,17	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>3,8</b>	<b>2,5</b>	<b>38,7</b>	<b>248,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>49,18</b>	<b>35,51</b>	<b>213,5</b>	<b>1456,69</b>	