

День: пятница 10.03.2023. Утверждено:
 Неделя: первая Директор Лавр С.В. Нифонтова
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Белки		Жиры		Углево		Энергетическая ценность	№ рецепту
		блюда		ды		ды			
		г	мл	г	мл	г	мл		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл									
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	9,68	7,92	47	301,8	145		
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395		
	Итого за завтрак	420	15,4	19,81	82,37	571,18			
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 из свежих огурцов	60	60	0,5	2,1	3,4	44		
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80		
	Запеканка рисовая с курой	150	14,1	7,7	4	142,32	92		
	Итого за обед	650	83,7	11,89	82,76	535,54			
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,14	17,4	86,3	375			
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92			
Итого за обед	Ленивые варенички	105	5,8	6,6	37,3	235	133		
	Чай с сахаром	180	5	4,5	8,4	95			
Итого за полдник		285	10,8	11,1	45,7	330			
Итого за день		1455	110	42,8	223,53	1489,4			