

Неделя

День

# МЕНЮ

На «10» марта 2023г.



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Суп вермишелевый мол с маслом	150	200	7,1-7,5	3,4-7	17,9-25,5	145-195	33
	Чай с молоком	180	180	0,12	-	6,8-10,8	28,6-58,6	34
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	61,8	26987-86
	Масло сливочное	5	7	0,1	3,8	0,1	44,6	32261-2013
<b>Итого:</b>		355-412	8,4-10,8	9,4-12	40,6-	280-360		
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-0,2	10,15-13,05	70-90	32104-2013
<b>Итого:</b>		150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	
<b>обед</b>	Овощной салат	40	60	2,7-2,8	0,1-0,2	9-12	80-90	36
	Борщ на МКБ	150	180	3,8-4,6	6,8-9,1	6,8-9,8	91,4-135,4	35
	Рыба тушеная с	60	80	4,9-5	8,3-9,2	7,55-11,55	105,9-128,9	37
	Гороховое пюре	110	130	1,7-3,6	2,3-3,6	25,1-31,1	102,3-11,3	38
	Хлеб	55	73	1,08	1,2	15,8	61,8	26983-2015
	Кисель	150	180	0,5-	-	6,8-11,1	48,6-95,6	8
<b>Итого:</b>		565	703	14,68-	18,7-23	71,05-91,35	490-630	
<b>полдник</b>	Пирожок с повидлом	50	70	3,8	4-6,35	16,1	105,8	40
	Молоко	150	180	2,5-4,3	2,65-3,05	14,35-23,05	102,5-164,2	9
<b>Итого:</b>		200	250	6,3-8,1	7,05-9	30,45-39,15	210-270	
<b>Итого за весь день:</b>		1270	1545	31,48-40,5	35,25-44,8	152,25-195,75	1050-1350	
		<i>98,11</i>	<i>103,43</i>					

