

Ежедневное меню 1неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша пшенная	150/200	6.41/7.38	7.87/9.79	35.12/41,14	205.7/289.44	31
	Чай сладкий	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/ 40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
Итого на завтрак			8.42/10.7	8.08/10.31	45.1/53.11	315.1/425.12	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5		13	56	
обед	Лапша на курин. бульоне	150/200	1.66/1.81	3.13/3.13	11.84/12.7	79.31/83.28	44
	Пюре гороховое с курой	150/170	20.98/25.16	13.35/14.87	30.47/36.22	323.88/374.5	48
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
итого			25.44/30.51	16.96/18.6	72.26/90.44	540.79/646.08	
Уплотненный подник	Картофельное пюре	100/120	2.71/3.39	3.76/4.69	16.8/27.66	103.15/128.92	63
	Икра кабачковая	30	0.54	2.12	3.47	35.1	19
	Кисель	150/200			13.5/18	46.5/60	233
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
итого			5.26/7.25	6.09/7.33	48,82/68.33	256.75/314.82	
Итого за 1 день			39.62/48.46	31.13/36.24	179.64/224.88	1168.64/1442.02	

Заведующий МБДОУ д/с №28

Т.А. Смирнова