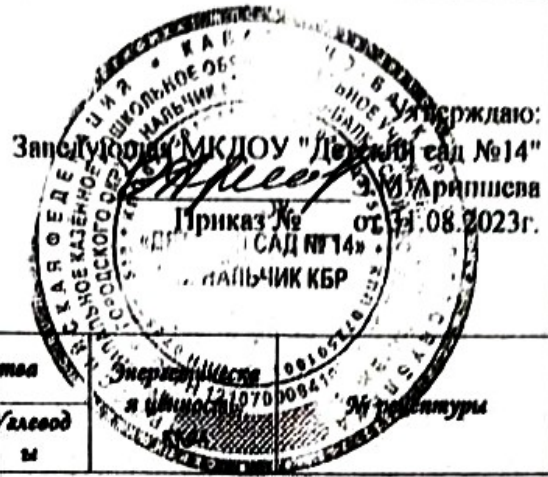


Неделя 1 ДНЕВЬ 4 (3-7 лет)

09.11.2023



Примечание/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
		Белк м	Жир м	Углевод м		
Завтрак						
Каша вязкая пшениная (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	162,50	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Чай с лимоном	180/10/ 7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	274,5	
второй завтрак						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	2,5	0,5	3,8	95,0	336
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97
Итого обед:	630,0	20,9	14,4	69,5	615,0	
ПОЛДНИК						
Макаронные изделия с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	219
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	411
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Итого полдник:	360,0	9,5	14,0	44,5	276,0	
Всего за день:	1430,0	42,3	47,3	177,5	1301,5	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Использован: Сборник рецептов и таблических нормативов по продукту для питания детей в ФОО.
 Ф.Я.Шутельман, Москва 2016.