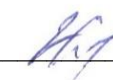


**Меню для детей 3-7 года
 «23» января 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	6.4	7.4	29.2	202	1,5	99
	Какао с молоком	200	4.0	3.5	17.57	118.88	1.58	397
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.42	0	54	0.1	7
Итого за завтрак		455	16.33	22.87	61.39	510.88	3,18	
Второй завтрак:	Сок	200	1,0	0,1	20,0	100,0	10,0	399
Итого за второй завтрак		200	1,0	0,1	20,0	100,0	10,0	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0.65	3,1	3.9	56,0	10,0	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,01	7,0	12,6	150,0	1,6	102
	Жаркое по- домашнему	180	9,55	9,77	17,46	219,36	3,2	205
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		690	17,63	29,36	52,3	600,0	14,98	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	80	10,59	6,47	4,17	200,0	7,2	248
	Макароны отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	142,0	0,0	204
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		470	51,82	19,60	226,48	480,54	7,38	
Итого за день		1815	86,78	71,93	360,17	1700,0	35,54	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./