

| Прием пищи             | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры                           |
|------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------------------------------|
|                        |                                                |              | Белки            | жиры         | углеводы      |                            |                                          |
| Вторник<br>День 2      |                                                |              |                  |              |               |                            |                                          |
| завтрак                | Каша овсяная<br>молочная                       | 200          | 6,7              | 9,8          | 27,1          | 223                        | 130                                      |
|                        | Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180          | 2,8              | 2,39         | 12,76         | 84                         | 395                                      |
|                        | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,45             | 0,85         | 16,74         | 85,77                      | 701                                      |
|                        | Сыр порционный                                 | 6            | 3,48             | 4,42         | 0             | 54                         | 7                                        |
|                        | <b>Итого</b>                                   | <b>429</b>   | <b>15,43</b>     | <b>17,46</b> | <b>56,68</b>  | <b>446,77</b>              |                                          |
| Второй завтрак         | Витаминизированный<br>напиток «Витошка»        | 50           | 0                | 0            | 8,64          | 33                         |                                          |
| Обед                   |                                                |              |                  |              |               |                            |                                          |
|                        | Салат из моркови                               | 40           | 0,5              | 1,6          | 6,64          | 20,92                      | 41                                       |
|                        | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 200          | 2,16             | 7,26         | 15,72         | 83,8                       | 82                                       |
|                        | Плов из курицы                                 | 130          | 12,09            | 7,36         | 25,54         | 281                        | 100                                      |
|                        | Компот из<br>сухофруктов                       | 200          | 0,44             | 0,02         | 27,76         | 113                        | 376                                      |
|                        | Хлеб ржаной                                    | 50           | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                         | 700                                      |
|                        | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 118                        | 701                                      |
|                        | <b>Итого</b>                                   | <b>590</b>   | <b>22,44</b>     | <b>17,34</b> | <b>116,51</b> | <b>437,57</b>              |                                          |
| Уплотненный<br>полдник |                                                |              |                  |              |               |                            |                                          |
|                        | Пирожки с капустой                             | 80           | 5,46             | 7,92         | 23,58         | 199,34                     | 142 из прогр. «Детский сад.<br>Питание». |
|                        | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,12             | 0,018        | 13,6          | 52                         | 194                                      |
|                        | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 118                        | 701                                      |
|                        | <b>Итого</b>                                   | <b>310</b>   | <b>9,53</b>      | <b>8,44</b>  | <b>61,33</b>  | <b>369,34</b>              |                                          |
| Итого за день          |                                                | <b>1379</b>  | <b>47,40</b>     | <b>43,24</b> | <b>243,16</b> | <b>1286,68</b>             |                                          |



Утверждаю  
С.А.Хилинская  
День 2  
04.10.15