

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	423	10,1	14,1	26,7	361,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	24,2	17,1	112,3	644,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30-19.00							
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	480	11,12	16,18	75,81	464,81	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2013	57,55	61,21	270,54	1864,0	