

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

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	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	453	13,69	15,82	54,48	380,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	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	690	19,2	25,1	81,8	626,9	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,5	287	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	15,48	16,53	74,52	474,64	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1983	56,02	63,03	268,32	1864,15	