

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
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	19,69	19,12	93,36	678,28	
полдник 15.30-16.00							
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,68	11,15	36,48	278,25	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	484	17,93	18,23	59,46	479,01	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1974	61,66	63,65	272,15	1908,6	