

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

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	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	15,2	15,08	45,46	214,3	14/5 /406
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	405	20,7	22,3	72,6	411,5	
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	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
	итого	700	18,5	28,2	80,5	674,2	
полдник 15.30-16.00							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30-19.00						15,34895791	
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	13,17	11,14	68,22	476,03	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2040	60,5	68,9	276,7	1965,3	