



Возрастная категория: 3-7 лет

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Удельная энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	109
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	104
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	35
Итого за завтрак		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	ЯБЛОКИ	100	0,45	0,42	10,5	72,6	100
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОГУРЕЦ СВ.	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	102
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	139
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	122
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,2	17,3	75,7	107
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	0,9	0,9	28,5	115,9	151
	КЕФИР	200	4,8	5	9	99	120
Итого за полдник		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	ПОМИДОР СВ.	60	0,5	0,1	0,9	6	11
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	132
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	164
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	186
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		530	13,0	10,1	78,5	458,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,45	51,72	269,7	1764,4	