

Возрастная категория: 3-7 лет

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	ПЕРСИК	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	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	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	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	