Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

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 пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	**140**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	**573**
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	**79**
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	**267**
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	**457**
	итого	**494**	***15,0***	***15,6***	***44,2***	***393,7***	
	второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	**501**
	итого	**180**	***0,9***	***0,18***	***18***	***101,93***	
	обед 12.00-13.00						
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	**123**
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	**359**
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	**202**
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	**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**	***26,4***	***22,7***	***106,3***	***680,5***	
	полдник 15.30						
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	**582**
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	**470**
	итого	**250**	***9,4***	***9,9***	***45,2***	***314,5***	
	ужин 18.30						
1	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231	**285**
2	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2	**408**
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	**573**
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	**82**
5	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	**469**
	итого	**470**	**13,53**	**20,69**	**62,39**	**495,6**	
	Соль пищевая поваренная йодированная	**5**					
	ИТОГО за целый день	**2084**	**65,13**	**69,06**	**276,01**	**1986,18**	