

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пи ци						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	187,14	279
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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	415	13,2	24,4	57,0	384,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	4,8	1,86	5,04	228	357
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	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	13,8	12,0	87,4	643,1	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542

2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,8	14,5	46,3	298,0	
	ужин 18.30						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	19,49	17,21	57,63	505,87	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	1944	58,75	68,53	269,3	1926,63	