

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	445	12,6	14,1	51,6	377,0	
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 крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
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	630	19,1	24,5	88,7	633,5	
полдник 15.30							
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							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	16,02	19,82	65,05	444,34	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2050	55,8	65,8	260,6	1858,4	